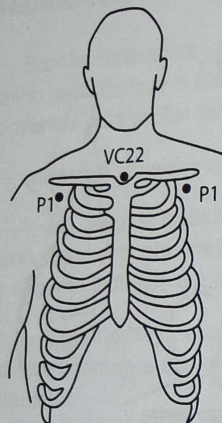


DO-IN

ASMA (1)

Corresponde Dispersión



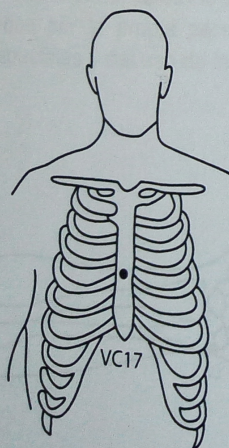
Punto
VC 22

Técnica

Con el dedo medio, presionar profundamente, después masajear hacia abajo.

También indicado

P 1 - Presión continua con la yema del dedo pulgar (Dispersión).



ASMA (2)

Falta de aire

Corresponde Tonificación

Punto
VC 17

Técnica

Con la yema del dedo pulgar presionar repetidamente mientras se exhala el aire.

DO-IN

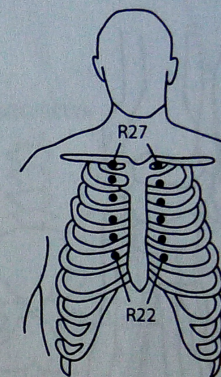
BRONQUITIS (1)

Corresponde Tonificación

Punto
R 22 a R 27

Técnica

Con la punta de los dedos presionar repetidamente toda la serie de abajo hacia arriba siguiendo la línea del Meridiano. Repetir varias veces.



BRONQUITIS (2)

Corresponde Dispersión

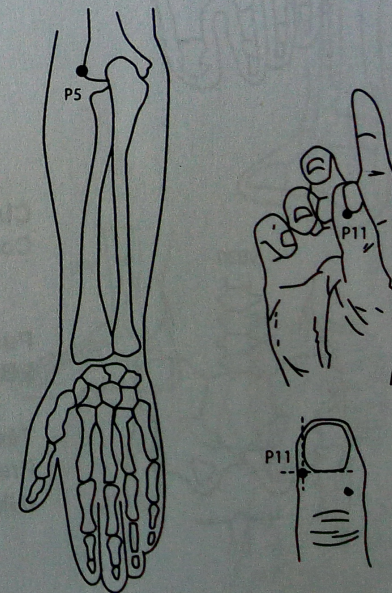
Punto
P11

Técnica

Presión continua con la uña del dedo pulgar

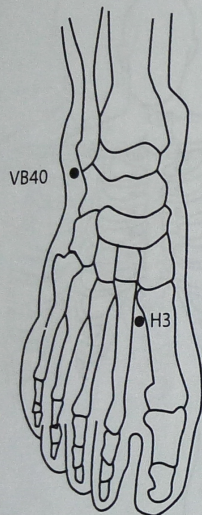
También indicado

P 5 - Presión continua con la yema del pulgar (Dispersión)



DO-IN

CALAMBRES MUSCULARES Corresponde Tonificación



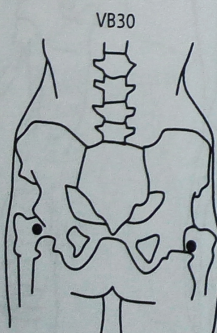
Punto
H3

Técnica

Presión repetida con la punta del pulgar.

También indicado

VB 40 - Presión repetida con la yema del pulgar. (Tonificación).



CIÁTICA (1)

Corresponde Dispersión

Punto
VB30

Técnica

Presión continua con la yema del pulgar.

DO-IN

CIÁTICA (2) Corresponde Dispersión

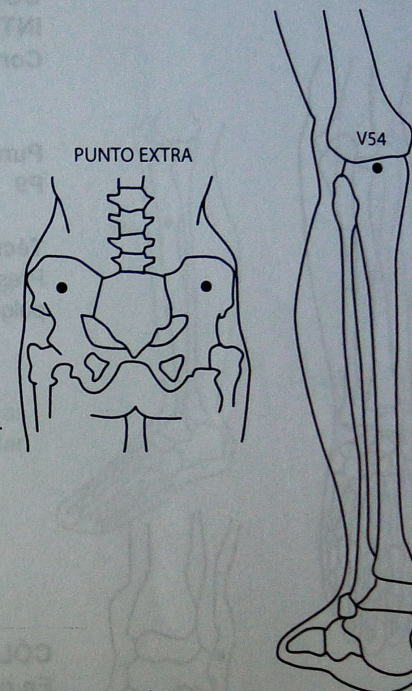
Punto
V54

Técnica

Presión continua con la yema del pulgar

También indicado

Punto extra (fuera de los Meridianos). Presión continua con la yema del pulgar (Dispersión).



CISTITIS Corresponde Dispersión

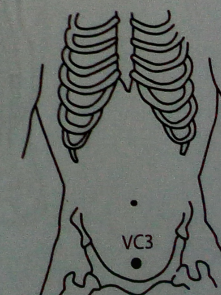
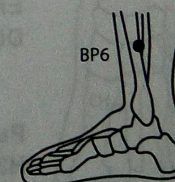
Punto
VC 3

Técnica

Presión continua con la yema del pulgar.

También indicado

BP 6 - Presión continua con la yema del dedo pulgar (Dispersión)



DO-IN

CÓLICOS Y ESPASMOS Renales

Corresponde Tonificación

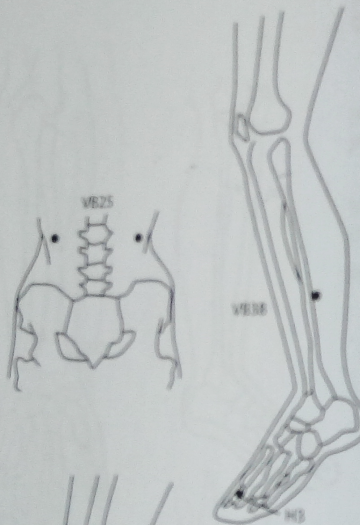
Punto
H3

Técnica

Presión repetida con la
yema del pulgar
(Tonificación).

También indicado

VB 38 y/o VB 25 - Presión
continua con la yema del
pulgar (Dispersión)



CÓLICOS Y ESPASMOS

De la vesícula biliar

Corresponde Dispersión

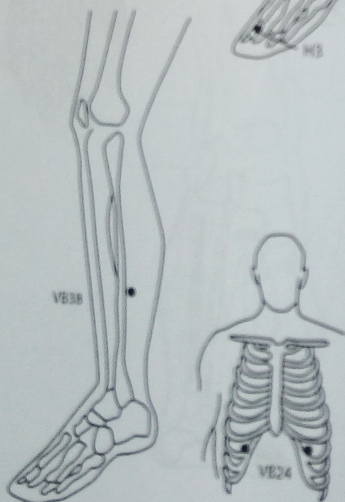
Punto
VB24

Técnica

Presión continua con la
yema del pulgar.

También indicado

VB 38 - Presión continua con
la yema del pulgar
(Dispersión).



DO-IN

CONGESTIÓN NASAL

Corresponde Dispersión

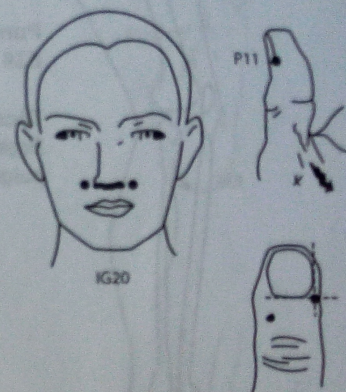
Punto
IG 20

Técnica

Presión continua con la punta del
dedo medio.

También indicado

P 11 - Presión continua con la
uña del dedo pulgar (Dispersión).



CONVULSIONES INFANTILES

Corresponde Dispersión

Punto

Lóbulo de la oreja (punto extra).

Técnica

Presión continua con el pulgar y
el índice.



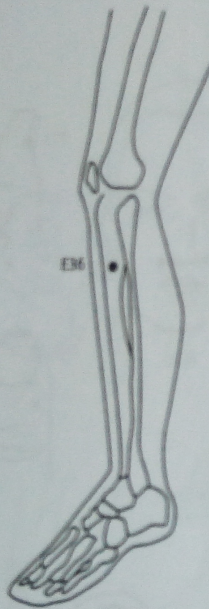
Punto Extra

DO-IN

DEPRESIÓN PSÍQUICA Corresponde Tonificación

Punto
E36

Técnica
Presión repetida con la yema del pulgar.



DESMAYOS (1) Corresponde Tonificación

Punto
SN 26

Técnica
Presión repetida con la punta del dedo medio.



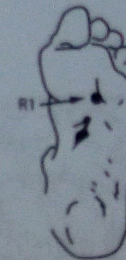
SN26

DO-IN

DESMAYOS (2) Corresponde Tonificación

Punto
R 1

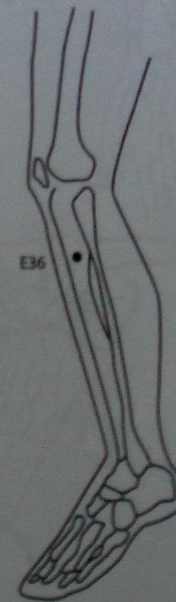
Técnica
Presión repetida con la uña del pulgar.



DIARREA Corresponde Tonificación

Punto
E36

Técnica
Presión repetida con la yema del pulgar



DO-IN

DOLOR DE GARGANTA Corresponde Dispersión



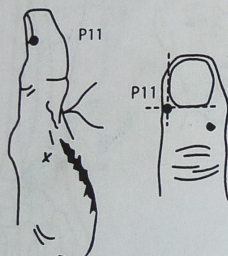
Punto
P11

Técnica

Presión continua con la uña del pulgar.

También indicado

IG 4 - Presión continua con la yema del pulgar (Sedación).



DOLOR DE OÍDOS Corresponde Dispersión

Punto
IG4

Técnica

Presión continua con la yema del pulgar.

DO-IN

DOLORES En general Corresponde Dispersión

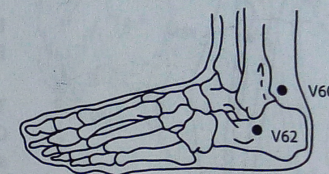
Punto
V 60

Técnica

Presión continua con la yema del pulgar

También indicado

V 62 - Presión continua con la yema del pulgar



DOLORES En la nuca Corresponde Dispersión

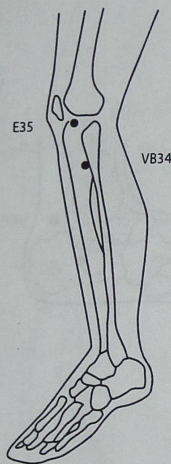
Punto
VB20

Técnica

Presión continua con la yema del pulgar



DO-IN

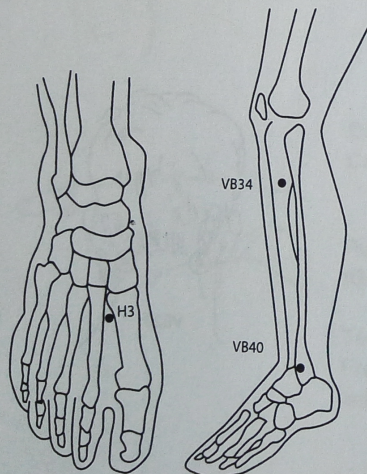


DOLORES
En la rodilla
Corresponde Dispersión

Punto
E 35 (rodilla)

Técnica
Con el pulgar y el dedo medio presionar continua y firmemente las dos de presiones abajo de la rótula.

También indicado
VB 34 - Presión continua con la yema del pulgar (Dispersión).



DOLORES
Musculares
Corresponde Dispersión

Punto
VB34

Técnica
Presión continua con la yema del pulgar.

También indicado
H 3 - Presión continua con la uña del pulgar (Dispersión).
VB 40 - Presión continua con la yema del pulgar (Dispersión).

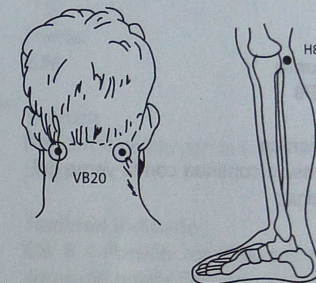
DO-IN

DOLORES NEURÁLGICOS -
JAQUECA
Corresponde Dispersión

Punto
VB20

Técnica
Presión continua con la yema del pulgar

También indicado
H 8 - Presión continua con la yema del pulgar (Dispersión)
Ver también: DOLOR DE CABEZA

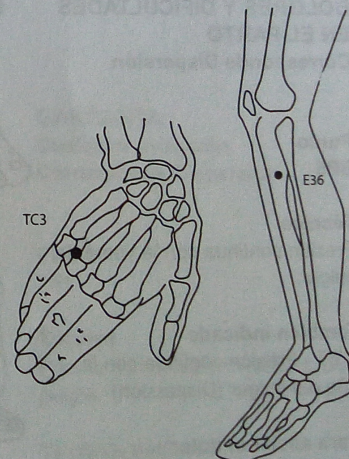


DOLORES
POR AGOTAMIENTO
Físico, nervioso y mental
Corresponde Tonificación

Punto
E36

Técnica
Presión repetida con la yema del pulgar.

También indicado para
agotamiento
TC 3 - Presión repetida con la yema del pulgar (Tonificación)

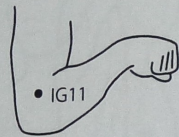


DO-IN

RESFRÍOS

Con fiebre

Corresponde Dispersión

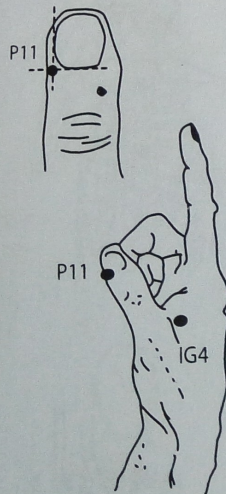


Punto

IG 11

Técnica

Presión continua con la yema del pulgar



RESFRÍOS

En su comienzo

Corresponde dispersión

Punto

P11

Técnica

Presión continua con la uña del pulgar.

También indicado

IG 4 - Presión continua con la yema del pulgar (Dispersión).

DO-IN

RESFRÍOS

Con tos

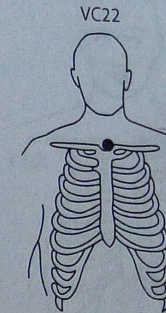
Corresponde Dispersión

Punto

VC 22

Técnica

Con el dedo medio presionar profundamente y después masajear hacia abajo.



RESFRÍOS

Para aumentar la temperatura del cuerpo

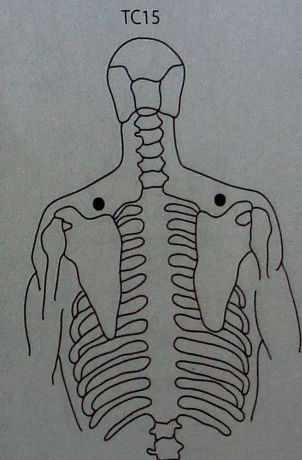
Corresponde Tonificación

Punto

TC15

Técnica

Presión repetida con la yema del dedo medio



MASAJES EN OTRAS PERSONAS

Aunque todos los puntos indicados en este libro son los apropiados para el auto-tratamiento, la misma técnica puede ser utilizada con otra persona. Es importante observar que en los casos de estimulación de puntos estratégicos se produce un trueque de energía entre dos personas y, por este motivo los resultados podrán ser más significativos si se observan algunas condiciones básicas.

La primera, es que el practicante esté en mejores condiciones que el paciente. Esto es esencial para ambos ya que en el masaje inductivo el masajista transmite sus reservas de energía y recibe energía desequilibrada. Otro factor importante es "tornarse uno" con el paciente, sincronizando los ritmos respiratorios y adoptando una actitud mental donde no exista la preocupación de curar sino, más bien, la sensación de ser un canal por donde la energía cósmica fluye libremente.

La mejor manera de administrar un masaje es iniciar el tratamiento de una forma candentemente controlada y, entonces, vaciar la mente lo más posible permitiendo que los movimientos se tornen libres y espontáneos. Al finalizar el tratamiento es aconsejable frotarse vigorosamente las manos y sacudirlas a la altura de los hombros o, simplemente, lavarlas en agua corriente para evitar la asimilación de energía desequilibrada.

PRACTICAS DIARIAS PARA MANTENER EL ÓPTIMO FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO

Quién conoce la práctica del Do-In elimina todas las dolencias antes de que ellas se inicien. Las actividades físicas y mentales son producidas por vibraciones que se originan fuera de nuestro cuerpo. Las de "origen finito", constantemente recibidas por todos, son los colores que vemos, los olores que sentimos, los alimentos que ingerimos. Son vibraciones de la tierra y del aire que recibimos a través de la piel en general y, especialmente por medio de las palmas de las manos y las plantas de los pies.

Las vibraciones que se "originan en el infinito", a pesar de su existencia universal, no son captadas igualmente por todos, ya que muchos de los receptores humanos son defectuosos. Estas vibraciones más altas nutren la intuición y el preconocimiento.

El Do-In coloca al cuerpo y a la mente en armonía con los movimientos del universo reparando nuestros receptores y antenas.

Como la agudeza intelectual depende de la captación de una proporción exacta de vibraciones finitas e infinitas, es necesario mantener los receptores de vibraciones del cerebro y sistema nervioso en perfectas condiciones de funcionamiento. Esta es la finalidad principal del Do-In.

Otra finalidad del automasaje (Do-In) es la de abreviar la fase intermedia entre el estado de inercia (sueño) y el de "actividad conciente". La práctica del Do-In habilita para enfrentar la actividad y la lucha diaria con la mente clara, una disposición aguzada, perfecto funcionamiento del organismo, energía y alegría.

Se presume que el Do-In, se desarrolló en China hace unos cinco mil años, durante el reinado de Huang Ti, considerado como el padre de la acupuntura y el que formuló los fundamentos de toda la medicina china.

DO-IN

El Do-In no solamente es útil como masaje sino que, además, sirve como diagnóstico y produce una rápida cura del cuerpo. Debería ser practicado por todos aquellos que, deseando operar grandes transformaciones dentro de sí, luchan para mantenerse en armonía con la naturaleza, siendo indispensable para todos aquéllos que quieren estimular sus funciones orgánicas y, en especial, para quienes deben concentrarse mucho en su trabajo y gastan demasiadas energías.

En las páginas siguientes el lector encontrará una serie de ejercicios y masajes de carácter general que deben ser efectuados, preferentemente, por la mañana al levantarse, pudiendo ser repetidos al atardecer para aliviar las tensiones y el cansancio del día. No tratándose de ejercicios para una cura "específica, no necesitan de la constatación previa de un posible exceso o deficiencia de energía. El efecto tonificador y calmante será conseguido automáticamente, sea cual fuere el caso. Es apenas necesario manipular los puntos indicados sin preocuparse de la naturaleza del problema. Toda vez que el meridiano se ha saturado se suprimirá la insuficiencia, eliminando bloqueos, haciendo que la energía vital fluya libremente a través del organismo.

El tiempo medio de duración de la serie es de veinte minutos, variando según la necesidad y el tiempo que cada uno dispone. Aisladamente cada ejercicio podrá ser repetido siempre que sea necesario, sin preocuparse en cuanto al orden y al número de veces.

La serie de ejercicios presentados estimula todos los meridianos de los respectivos órganos promoviendo una libre circulación de energía vital, beneficiando al organismo como a un todo. De carácter esencialmente preventiva la práctica de Do-In impide el desenvolvimiento de afecciones y elimina toda una gama de síntomas, muchas veces sin causa aparente, característica de disturbios funcionales.

DO-IN

PREPARACIÓN

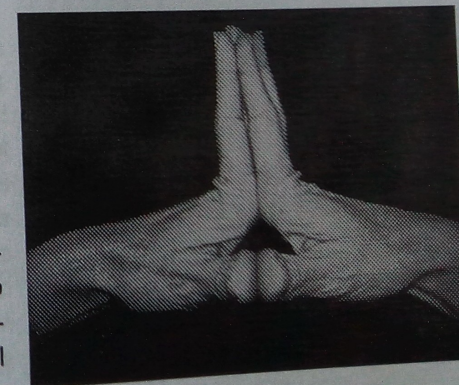
Todas las profesiones y todos los oficios necesitan de instrumentos y herramientas. En el caso del Do-In, las herramientas, o si se lo prefiere, los instrumentos, son las manos. Por esta razón se las debe aprontar para ser utilizadas, ya sea para el automasaje como para el masaje a terceros. A tal fin, se las debe friccionar vigorosamente una con otra, hacia adelante y hacia atrás, para activar la circulación de la sangre y atraer la energía electromagnética Ki hacia la punta de los dedos. Dado que esa energía es imprescindible para el masaje, la fricción deberá repetirse varias veces a lo largo de esta serie de ejercicios como así también durante el masaje y en caso de aplicar las técnicas de primeros auxilios.



CHEQUEO

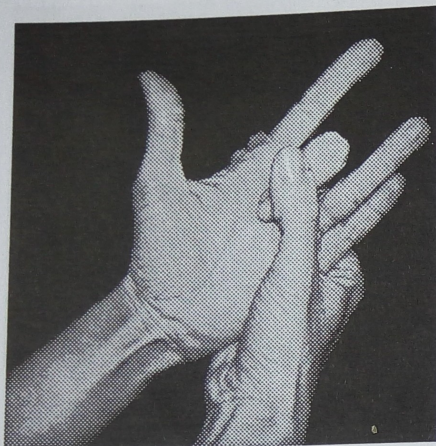
Un valioso test para controlar las condiciones generales del cuerpo, se realiza probando la flexibilidad de las coyunturas de los dedos.

Con las manos juntas, los dedos extendidos, tratar de formar un ángulo recto entre ellos y las palmas de las manos. Si el ejercicio fuera realizado sin dolor, el resultado del test podrá considerarse positivo.



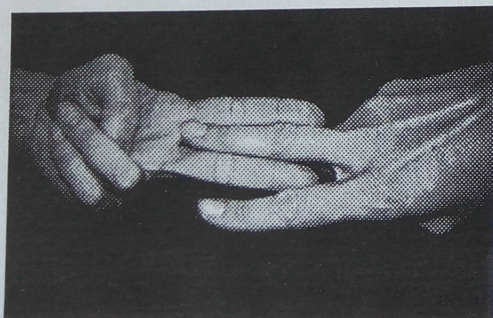
DO-IN

ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA



Cada dedo debe ser doblado haciendo crujir sus articulaciones.. Eso permitirá que la energía vital se acumule en la unión y luego corra más vigorosamente al cesar la presión.

CHEQUEO DE LAS ARTICULACIONES

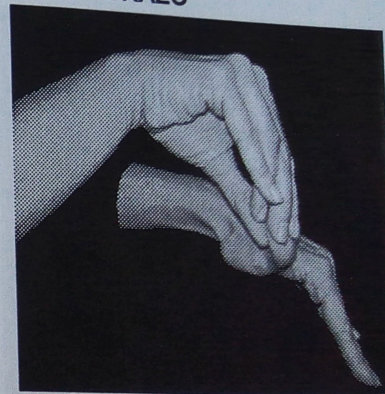


Hacer una V con los dedos de cada mano y forzar los dedos de la otra hasta que formen un ángulo de noventa grados con los dorsos de las manos. Si esto no se consigue es señal de que las articulaciones están duras. Si forman un ángulo mayor es señal de voluntad débil.

DO-IN

ACTIVACIÓN DE TODOS LOS MERIDIANOS UBICADOS EN EL BRAZO

Hacer girar todos los dedos de la mano ayuda a estimular las terminaciones de los meridianos que pasan por el brazo. En su punto final cada meridiano "cambia su polaridad", fluyendo su energía a través del meridiano ascendente que sigue.



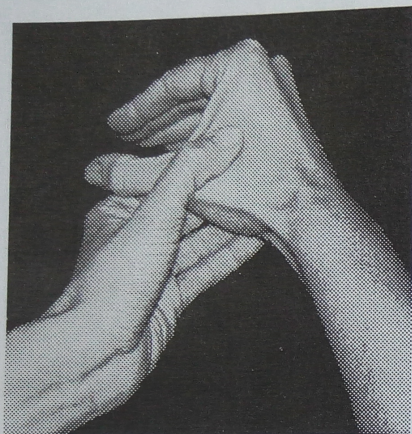
ACTIVACIÓN DE PULMONES, INTESTINO GRUESO, INTESTINO DELGADO, TRIPLE CALOR, CORAZÓN, CIRCULACIÓN -SEXO



Los más importantes puntos de presión están localizados en la parte interior del antebrazo.

El masaje en esa región beneficia todos los meridianos que pasan por allí: Pulmones, Intestino Grueso y Delgado, Triple Calor, Corazón y Circulación-Sexo.

INTESTINO GRUESO CHEQUEO Y TRATAMIENTO



El Punto IG 4, localizado en la región carnosa entré el pulgar y el índice, no debe doler al ser presionado.

Si en su chequeo diario lo encontrara sensible, ello indicaría que el colon se encuentra afectado. Para proceder a su restablecimiento se debe masajear dicho punto profundamente hasta sentir que la carne se vuelve flexible.

PARA FAVORECER LOS PULMONES Y LA DIGESTIÓN

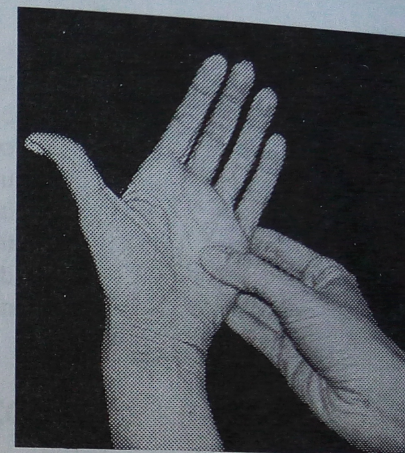


En la parte interna de la mano, cerca del pulgar, se encuentran los puntos P 9 y P 10, que corresponden al Meridiano de los Pulmones.

Su estimulación, con el auxilio de los cuatro dedos de la otra mano favorece la oxigenación a las funciones respiratorias y activa positivamente las digestivas. Se debería extender el masaje a los otros puntos del meridiano localizados encima del pulso.

PARA BENEFICIO DEL CORAZÓN

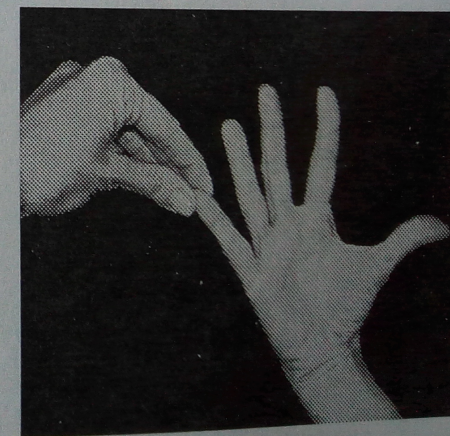
El masaje del Punto C 8, del Meridiano del Corazón, ubicado en el punto de la palma donde el monte de Mercurio limita con el monte del Sol, es importantísimo para el tratamiento de ese órgano.



BUENO PARA EL INTESTINO DELGADO FUNDAMENTAL PARA EL CORAZÓN

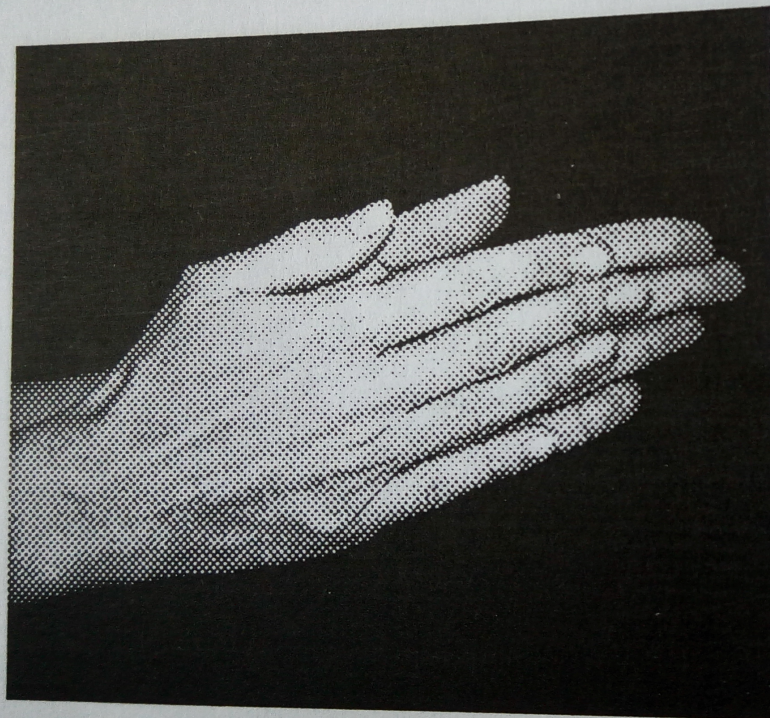
Pellizcando o apretando los lados de la uña del dedo meñique se beneficia el Corazón y se transfiere la energía Ki, del Meridiano que le corresponde, al vecino (Intestino Delgado), con mayor rapidez.

Para salvar la vida de una persona que está sufriendo un ataque cardíaco, se debe apretar dicho punto con fuerza, siguiendo el ritmo del latir normal de ese órgano. No olvidar que se debe tratar ambas manos simultáneamente.



DO-IN

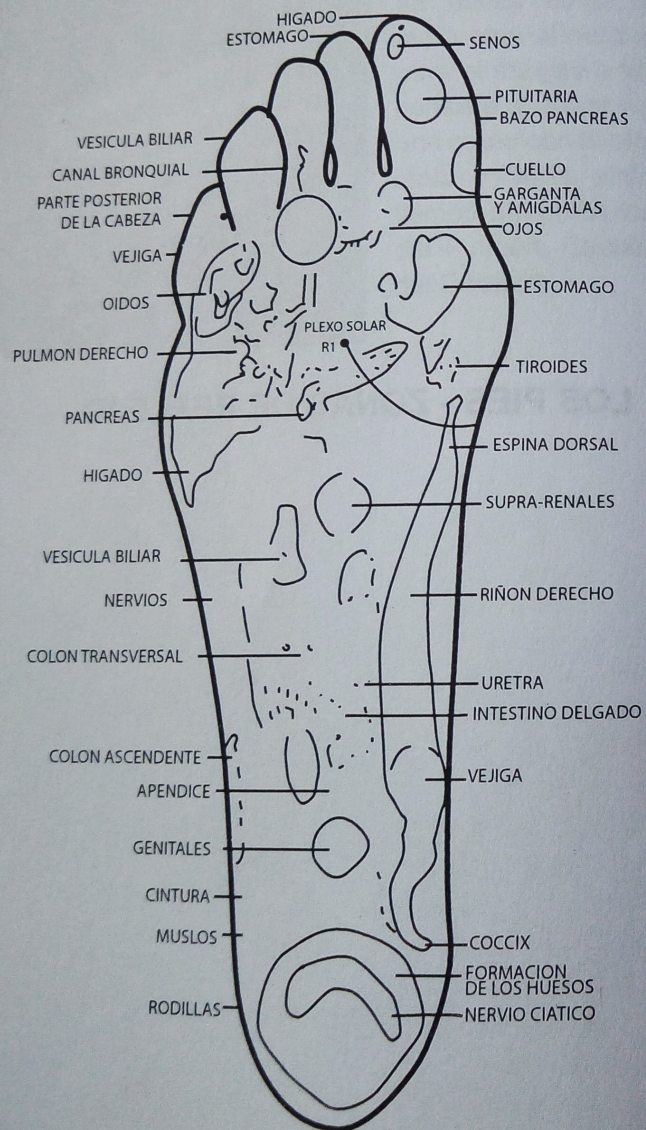
PULMÓN CIRCULACIÓN - SEXO CORAZÓN



Esta práctica, la misma que se utiliza como preparación, tanto para el auto-masaje como para el masaje a terceros y que consiste en frotar vigorosamente una mano con la otra, hacia adelante y hacia atrás, al mismo tiempo armoniza los meridianos del Pulmón, Circulación-Sexo y del Corazón

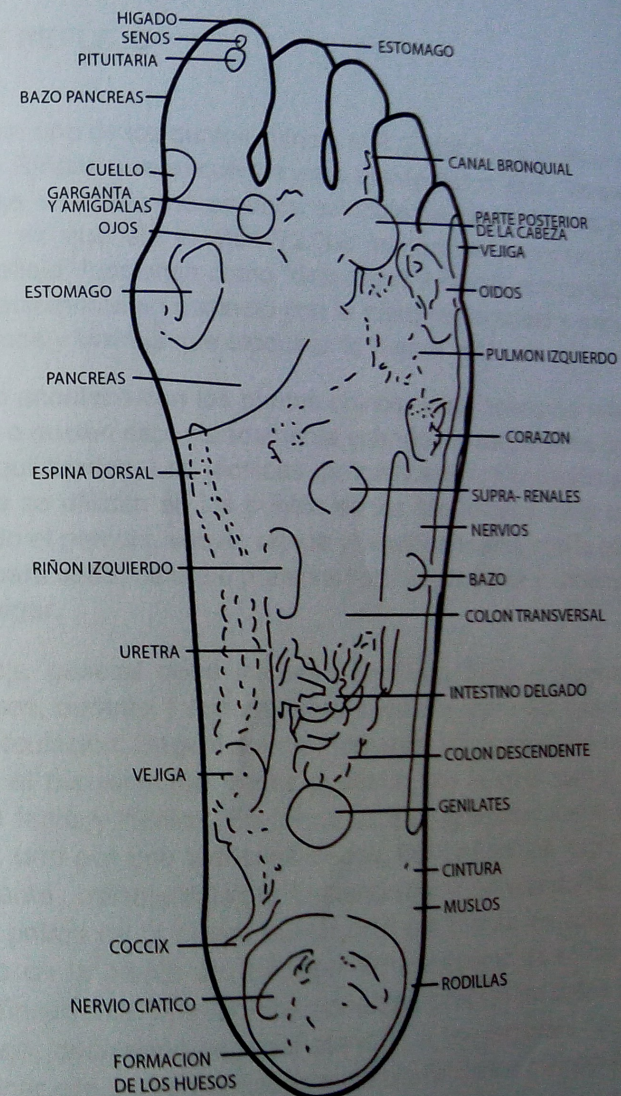
DO-IN

PIE DERECHO



DO-IN

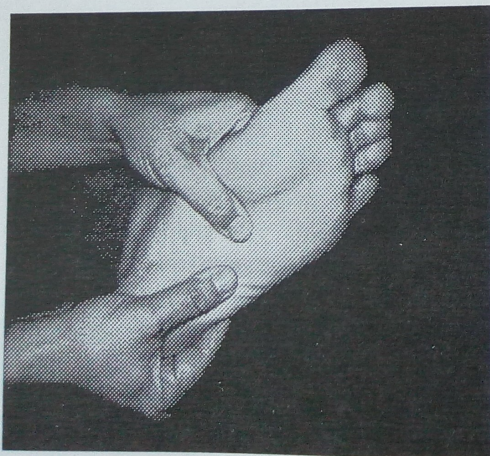
PIE IZQUIERDO



DO-IN

Al terminar con el masaje es conveniente frotarse las manos con fuerza y lavarlas, primero con agua caliente y luego con agua fría, para eliminar las malas vibraciones (residuos y toxinas) provenientes de los pies.

Una ejercitación de óptimo resultado para activar todo el organismo consiste en caminar descalzo por el campo, especialmente, si en el terreno abundan piedrecillas pequeñas y redondeadas. La experiencia ha demostrado que el caminar descalzo, 10 a 30 minutos diarios por la mañana temprano, cuando todavía no se ha evaporado el rocío, sobre pasto, constituye un muy benéfico tratamiento para la deficiencia del complejo vitamínico B y para restaurar la flora intestinal. Extraño pero eficaz!



LOS PIES

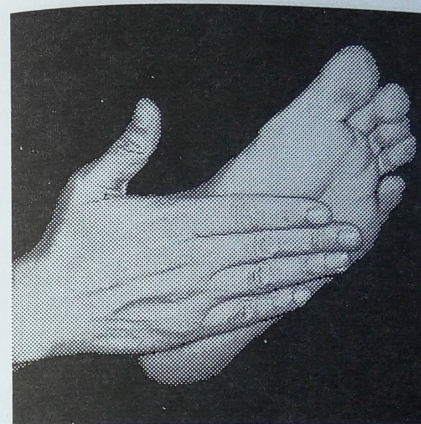
Dada la gran cantidad de puntos que hay en los pies es importantísimo el masaje en sus plantas; además, debemos recordar que en esa zona se haya reflejado casi la totalidad del organismo.

DO-IN

PARA BENEFICIO DE TODO EL ORGANISMO

Pequeñas palmadas en las plantas de los pies provocan un estímulo general en todo el organismo.

El mismo resultado se obtiene caminando sobre cantos rodados. Esto es, en particular, un muy buen tratamiento para los problemas intestinales.



ESTOMAGO, VEJIGA, HÍGADO, BAZO, VESÍCULA BILIAR

Doblar cada uno de los dedos hacia atrás tratando de hacerlos llegar hasta la parte superior del pie.

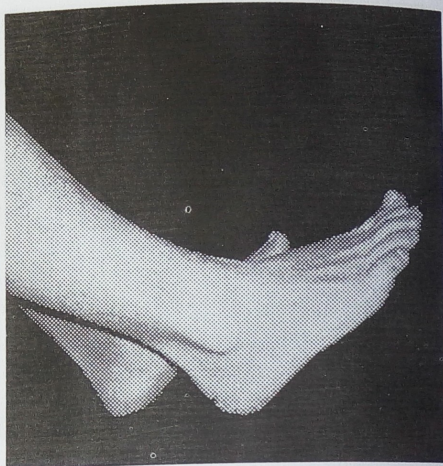
Esta es otra forma de activar los Meridianos del Estómago, Vejiga, Hígado, Bazo y Vesícula Biliar.



DO-IN

REGENERACIÓN DE LAS CÉLULAS OSEAS

El hueso del talón influencia la regeneración de las células óseas. Golpeando los talones, rítmicamente contra el suelo, se producen choques estimulantes.



PARA ACTIVAR TODOS LOS MERIDIANOS LOCALIZADOS EN LOS PIES

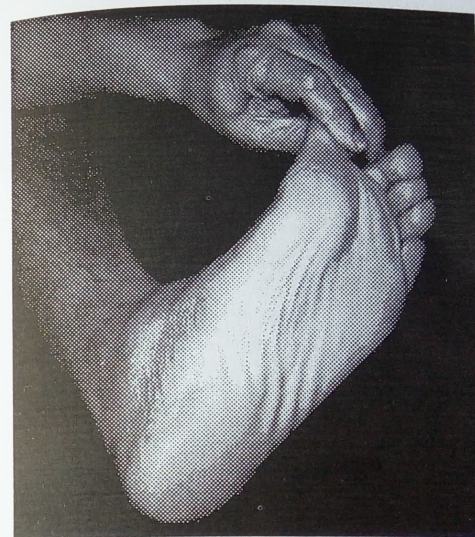
Cada uno de los dedos de los pies debe ser girado en ambas direcciones y tironeado con fuerza. De ese modo serán activados todos los meridianos allí localizados.



DO-IN

HÍGADO Y BAZO

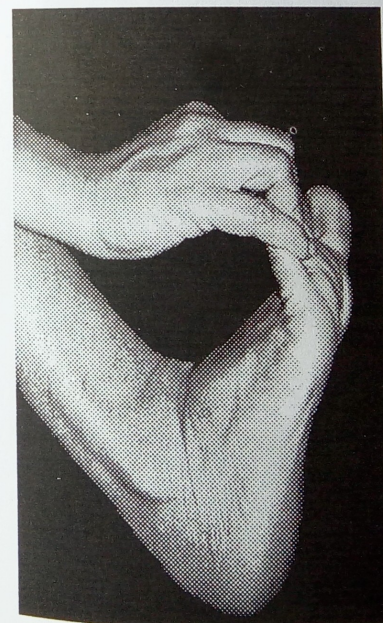
Estos órganos son activados apretando con fuerza, y repetidamente, el dedo gordo del pie.



PROBLEMAS RENALES, URINARIOS, SEXUALES Y CIRCULATORIOS

Con el dedo índice en el Punto V 65 y los otros alineados sobre la parte carnosa de la planta del pie, asegurar con fuerza y doblar hacia atrás todos los dedos del pie, con excepción del gordo.

Este ejercicio, repetido al levantarse y antes de acostarse, después de una ducha fría en los pies, corrige problemas renales, urinarios, sexuales y circulatorios. Es, además, muy útil, por estimular al mismo tiempo todos los meridianos localizados en las extremidades de los miembros inferiores.



HIGADO

Otro punto importante relacionado con el buen funcionamiento del Hígado, está localizado en la parte superior del pie-(H 3), entre el nacimiento de los dedos cuarto y gordo.

**SEXO, RIÑONES, RIGIDEZ EN LAS RODILLAS**

Tomando el talón de modo que se apoye entre la palma de la mano y el pulgar, introducir profundamente los cuatro dedos, restantes para activar el sexo, aliviar los dolores renales o quitar la rigidez en las rodillas.

**RIÑONES, VEJIGA Y GLÁNDULAS SEXUALES**

Riñones, Vejiga y Glándulas Sexuales son estimulados pellizcando con fuerza el tendón de Aquiles. Si esto produjera dolor, indicará un mal funcionamiento de aquellos órganos.



UTILIZACIÓN DE LA ENERGÍA CÓSMICA

1) PARA ARMONIZAR LA ENERGÍA INTERIOR

Este ejercicio se denomina Rei-Do que en japonés significa "movimiento del espíritu". Su objetivo es producir un mayor relajamiento físico y mental, disolviendo las tensiones y armonizando el ritmo interior del cuerpo, o sea, las condiciones ideales para la aplicación del masaje inductivo.

Sentados sobre los talones, con las manos sobre los muslos, inclinar la cabeza hasta, que la barbilla toque el pecho, dejándola "colgar" flojamente. Después hacer un movimiento hacia atrás, luego hacia la izquierda, después hacia la derecha relajándose cada vez más. Luego, girar la cabeza, formando un círculo, primero, en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido inverso. Inmediatamente mover la cabeza a voluntad en todas direcciones, para finalizar con movimientos rápidos hacia izquierda y derecha, liberando la mente hasta que el movimiento se vuelva totalmente espontáneo.

2) PARA RECARGAR LA ENERGÍA VITAL

Este ejercicio tiene su origen en el Antiguo Egipto y puede ser practicado diariamente y en cualquier momento que se considere necesario. Se denomina "Llamado a la Fuerza" y tiene por objeto entrar en sintonía y captar la energía que emana del cosmos: De pie con las palmas de las manos levantadas a la altura de la cabeza y vueltas hacia el frente, imaginar un gran sol dorado emitiendo sus rayos que son captados por las manos. Permanecer así durante 3 minutos durante los cuales las manos podrán manifestar diferentes sensaciones (frío, calor, hormigueo, etc.) que serán la punta de la receptividad del organismo a las fuerzas cósmicas que fluyen desde el Este geográfico. Después de los 3 minutos de haber permanecido en esa actitud, cruzar los brazos colocando los dedos de cada mano sobre el hombro opuesto para "cerrar el circuito" y facilitar la asimilación de la energía captada. Este ejercicio es también benéfico para el desenvolvimiento de los centros psíquicos.

3) PARA CAPTAR LA ENERGÍA DE LOS ÁRBOLES

El poder curativo de las plantas puede ser asimilado por otras formas que las ya conocidas, (infusiones, etc.). Describimos aquí, dos ejercicios para captar el magnetismo proveniente de los árboles:

1. Sentarse al pie de un árbol, apoyando la columna vertebral contra su tronco, lo cual beneficia, especialmente, al sistema nervioso.
2. De pie, a medio metro del árbol, apoyar el pecho contra el tronco. Esto fortalece el sistema neuro-vegetativo y contribuye positivamente a las funciones respiratorias, digestivas y genitales.

4) PARA LIBERARSE DE LOS BLOQUEOS INTERNOS

Localizado tres dedos más abajo del ombligo, el punto japonés Tan Den funciona como centro físico del cuerpo, almacenando y distribuyendo la energía para todo el organismo. Cuando Tan' Den está bloqueado, el resultado es una congestión energética en la región abdominal que produce una gran tensión interna y una gran debilidad dado que la energía no fluye hacia la superficie.

En estos casos es necesario liberar la energía bloqueada: de pie, con las piernas ligeramente separadas, colocar la mano derecha cerrada sobre el Tan Den e iniciar una respiración abdominal rítmica y profunda. Relajándose, sentir que la mano toca un centro de fuerza, imaginando un "sol interior" que esparce sus rayos luminosos hacia todas partes. Para finalizar, después de una profunda inspiración abdominal ("empujar" la energía), proyectar los brazos rápidamente hacia arriba con el cuerpo curvado hacia atrás y, espirando todo el aire, emitir, muy alto, el sonido RA! La intensidad del grito es una medida clara del grado de bloqueo interno (ansiedad, miedo, inhibiciones) de cada persona.

nimiento o una depresión, para indicar que a otro nivel hay algo a lo que no estás prestando debida atención, y por eso se está produciendo el bloqueo.

Todo esto se refleja en los pies, y al leerlos no tenemos necesidad de observar el resto del cuerpo. Ellos reproducen el movimiento que tiene lugar dentro de nosotros a todo nivel, por lo que su lenguaje es la única guía que necesitamos. Todos tenemos nuestra forma de expresar nuestro cuerpo, por lo que nunca podremos determinar exactamente lo que está sucediendo. Cuando notemos alguna condición particular en los pies tendremos la certeza de que se trata de una activación energética, aunque siempre hemos de tener en cuenta que su expresión puede variar. Para explicar esta cuestión más en detalle, analicemos algunas dolencias frecuentes.

Textura. La sequedad extrema mostrará que existe un desequilibrio en el aspecto emocional o que estamos reteniendo nuestras emociones en nuestro interior; un exceso de humedad puede indicar que existe un conflicto emocional o que se está produciendo una liberación o exteriorización. En los pies hinchados o inflamados se está produciendo una retención de líquidos que presionan la piel, lo cual puede interpretarse como un exceso de emociones contenidas, o como una resistencia mental en relación con el aspecto emocional.

Callosidades. La piel se endurece, indicando algún tipo de activación mental. Por lo general, esta afección aparece en los talones, que es el área de la madre, el principio de la tierra en el que están presentes las cualidades del amor, el sustento y la nutrición. La piel endurecida puede representar un conflicto con nuestra madre real, o con nuestra cualidad cuidadora; también puede referirse a nuestra incapacidad para encarnarnos completamente, para asentarnos y unirnos al mundo. El término que define a la piel con estas alteraciones es tejido duro o calloso, adjetivos que, aplicados a una persona, significan sin sentimiento, incomprensiva, completamente indiferente al dolor ajeno. Por eso, la piel callosa en el talón puede indicar una resistencia mental al principio de la madre o a la materia.

Los lados del dedo gordo del pie son los puntos reflejos correspondientes al padre, el principio de Dios, y si la callosidad tiene lugar en esa zona indica que existe una resistencia mental a la autoridad, al poder y la respon-

sabilidad. Puede existir conflicto con estas cualidades a raíz de la resistencia a una fuente de poder externo o a la incapacidad para afirmar la propia autenticidad interna o el sentido de la responsabilidad. Este área también refleja nuestro punto de contacto con el cielo, el punto polar opuesto a la Tierra.

Callos. Aquí el conflicto se ahonda aún más que en el caso anterior, ya que los callos poseen raíces que atraviesan la piel para adentrarse en la carne. Como también hay dolor, estas durezas indican un movimiento energético invertido, una negación de la mente a ver realmente el conflicto subyacente. Los callos de tamaño reducido o una delgada capa de callosidad recientes indican que la falta de armonía también es nueva. Pero un callo de larga duración o una espesa capa de piel endurecida muestran que existe un problema de larga duración a nivel mental.

Exfoliación espontánea. Esta condición suele aparecer y desaparecer; afecta a distintas partes del pie, remite repentinamente y reaparece más tarde. También, en este caso, se trata de una reactivación de la energía a nivel mental, pero esta vez es una clarificación, ya que cuando la piel deja de «pelarse» aparece tejido cutáneo nuevo. Las capas de resistencia mental están siendo eliminadas: se rompen a medida que aceptamos las diversas partes de nuestro ser.

Ampollas. Una irritación externa provoca erupciones cutáneas con fluido, un hecho que refleja alteraciones mentales y emocionales que salen a la superficie en un punto de debilidad. No siempre expresan un movimiento interno de cambio; simplemente pueden indicar una debilidad asociada a la parte de nuestro cuerpo representada por ese área del pie, y estimulada por un agente externo como un zapato que roza la piel.

Sabañones. Están causados por un deficiente flujo de sangre hacia el interior de los dedos, y pueden interpretarse como un distanciamiento emocional de la realidad, quizá debido al miedo, la incertidumbre o una falta de dirección precisa, donde la energía emocional no está realmente en contacto con la parte de nosotros que se está moviendo en el mundo. Esta situación produce un conflicto mental indicado por el sabañón mismo y la sensibilidad de la piel. Los eritemas aparecen físicamente en las épocas

de bajas temperaturas, lo cual refleja cierta frialdad emocional, una falta de compromiso que provoca dolor mental. Los dedos de los pies se corresponden con los sentidos, la cabeza y la preconcepción, de modo que los sabañones pueden expresar la resistencia a usar plenamente los sentidos o la negación a ver lo que en verdad está sucediendo en la vida inmediata.

Uñas que crecen hacia dentro. Por lo general, se observa este fenómeno en el ángulo superior de la uña del dedo gordo, que es el punto reflejo de la glándula pineal. La condición habla de una resistencia mental a recibir energía superior y también a generar un movimiento o un cambio a ese nivel. Sin esta energía, la uña carece de apoyo y crece hasta incrustarse en la carne.

Juanetes. Se trata de formaciones óseas que indican un profundo conflicto a nivel energético, correspondiente al período de la preconcepción. La semilla de dicho conflicto fue plantada entre la cuarta y sexta semanas del desarrollo embrionario, cuando se estaban formando los pulmones y el embrión tuvo que comprometerse a seguir vivo. Los pulmones nos permiten respirar, sustentar nuestras vidas. Puede existir una incertidumbre, cierta duda antes de asumir el compromiso, y esa renuencia es una debilidad que vuelve a manifestarse una y otra vez durante nuestra existencia: se trata de la incapacidad de mantenernos plenamente presentes en nuestra propia vida. La sensación de ser personas inútiles e inadecuadas genera frustración y resentimiento. Los juanetes suelen aparecer cuando, de alguna manera, la persona permite que su propia iniciativa, su sensación de individualidad, le sea arrebatada, o bien cuando cede la responsabilidad de su vida a otro individuo, como sucede en las relaciones en las que uno de sus miembros es claramente dominante (uno de los progenitores o la pareja).

Arcos vencidos o sobrealzados. Esta parte del pie se relaciona con la zona circundante al plexo solar, que en el patrón prenatal es el área refleja de la etapa de movimiento fetal, y en consecuencia expresa el paso de nuestra forma de ser dentro de nosotros a nuestra forma de ser en el mundo. Los arcos vencidos expresan una caída en el nivel de energía, una sensación de debilidad y desesperanza en nuestra relación con el mundo y también en nuestra capacidad para movernos en él. Muestran nuestra tendencia a pa-

sar superficialmente por la tierra, como un barquero que surca las aguas del río, por miedo a involucrarnos demasiado. También reflejan una falta de definición entre los aspectos personal y público de la vida, por lo que ambos tienden a confluir. Los arcos sobrealzados expresan alejamiento, retención, incapacidad para dar con facilidad y renuencia a involucrarse. Muestran la preferencia por el aire más que por la tierra, así como una clara separación entre las cuestiones personales y públicas, como en el caso de las personas que jamás pensarían en llevarse trabajo a casa.

Dedos de los pies curvados hacia arriba o hacia atrás y en martillo. Todos ellos indican un alejamiento de los sentidos y una falta de deseo de «estar allí» que afecta la conciencia día tras día. La persona no está dispuesta a estar presente en el mundo ni a avanzar con él.

Los pies nos muestran qué está sucediendo dentro de nosotros. A modo de ejemplo, citaremos el caso de un periodista y profesor que en su primera sesión de masaje metamórfico presentaba una protuberancia de carne que cubría el punto del movimiento fetal, situado en el centro del arco del pie. Este hombre tenía muchas dificultades para reunirse y comunicarse con otras personas, a pesar de que ésta era su profesión. Pero tras una serie de sesiones en las que algunas noches experimentó un dolor agudo en esa zona del pie —que se rasca insistentemente mientras dormía—, la protuberancia desapareció y la cualidad de sus relaciones mejoró de forma considerable.

Si analizas el diagrama del patrón prenatal observarás en qué partes del pie se producen las diversas etapas del desarrollo y cuál es su significado. Compáralo con lo que te está sucediendo y comprobarás que allí está todo, registrado en los tejidos duros y blandos y también en los fluidos. Lo que somos ahora mismo —nuestro estado de salud, nuestros sentimientos, pensamientos, aspiraciones y dificultades— está escrito en nuestros pies. Pero ¡cuidado! ¡La persona que tienes a tu lado puede ser capaz de leerlos como si fueran un libro abierto!

puede ver la televisión, leer un libro o simplemente no hacer nada. También es posible masajear los pies de una persona que se encuentra en la cama, aunque con la condición de que, si se duerme, el masaje no se interrumpa y la sesión continúe hasta llegar a su fin. Algunas personas prefieren hablar y otras entran en un estado de relajación profunda; da igual. Pero si estás hablando con un paciente, procura no involucrarte en cuestiones de diagnóstico y dejar que tus manos continúen tocando sus pies mientras mantienes una actitud de desapego. El estado del paciente no influye sobre el masaje.

Cualquier persona puede masajear a otra: un niño a sus padres, una abuela a su nieto; se puede trabajar con un amigo o con un desconocido. Un niño que sufre una minusvalía mental puede masajearse los pies a ti mientras tú se los masajeas a él. Lo que actúa es la inteligencia inherente a cada persona.

Los pies

En primer lugar, siéntate formando un ángulo recto con tu paciente, de modo que su pie se apoye cómodamente sobre tu regazo (véase figura 10). Puedes colocar un paño bajo el pie si así lo deseas. El practicante adopta dicha posición para transmitir una actitud mental de «no obstaculizar» al paciente. El hecho de sentarse frente a él le dificultaría mantener una actitud de desapego.



FIGURA 10. Posición para la práctica.

Coloca las manos sobre el pie y haz una pausa de unos instantes antes de cogerlo, a fin de concederte tiempo para centrarte, dejar atrás los pensamientos del día y permitir que el paciente se adapte a tu presencia. Es un momento de concentración.

A continuación, coge el pie con firmeza con ambas manos y comienza a reconocerlo; permítele que, durante unos minutos, tus manos lo recorran libremente y también entren en contacto con el tobillo. Recuerda que tocar el pie con firmeza elimina la sensación de cosquillas, que es una mera tensión superficial. Estás trabajando no sólo con el pie, sino con toda la persona, así que deja que tu conciencia reciba información sobre la condición del pie, sobre los tejidos blandos y duros y los fluidos, que tratan el estado general del ser. Nota si el pie está frío, húmedo o seco; si es carnoso o delgado, flexible o rígido. Siente si la piel es suave o áspera; mira si existen callosidades y, si es así, dónde se localizan. Siente los diferentes huesos del pie. Nota todos estos elementos, reconócelos y luego olvídalos. No estás diagnosticando ni pensando en cambiar nada. Con tu acción estás satisfaciendo el ansia de tu mente de recolectar información. Simplemente observa, no pienses más en ello y sigue adelante. Ya has reconocido al paciente en su totalidad.

A partir de ese momento inicia la sesión utilizando los pulgares y el resto de los dedos sobre los reflejos espinales, desde el dedo gordo hasta el talón (véase figura 11). Imagina que una línea media recorre el borde óseo de la cara interna del pie. Permite que tus dedos recorran esta línea hacia donde quieran ir, siguiendo el hueso en lugar de la curva de tejido blanco. La inteligencia de tus dedos está mucho más al tanto de lo que es necesario hacer que tu mente, así que conviértelos en tus guías. Trabaja con los dedos que desees, realizando el movimiento o la presión con los que te encuentres más a gusto. El movimiento puede ser, por ejemplo, circular, indagatorio o vibratorio, como si estuvieras tocando un pequeño violonchelo. Es posible que notes que la presión pasa de ser muy ligera a adquirir cierta firmeza, y que empleas diferentes dedos en momentos determinados. Simplemente haz lo que te parezca más acertado.

No se trata de un masaje ordinario ni estás intentando provocar ningún cambio, físico o de otra clase. Es como una danza de tus dedos; cuando das cuerda a un reloj y no importa cómo lo hagas —a gran velo

desde la parte superior del dedo pulgar hacia abajo, por el borde externo y siempre siguiendo la línea de huesos, hasta la muñeca (véase figura 12). Masajea la parte posterior de la muñeca ocasionalmente, como hiciste con el tobillo. De la mano derecha pasa a la izquierda.

Trabaja sobre ambas manos durante 5 ó 10 minutos, o más si el paciente así lo desea.

La cabeza

Invita al paciente a que se siente en una silla y colócate detrás de él. Céntrate, colocando tus manos encima de su cabeza, durante unos instantes. A continuación, comienza a masajear desde la parte superior del cráneo hasta su base, siguiendo una línea media central (véase figura 13). Levanta los dedos mientras pasas de un punto a otro para no tirar del pelo. El masaje debe ser suave. Puedes apoyar una de tus manos ligeramente sobre la cabeza mientras trabajas con la otra. También recorre la base craneal, siguiendo el borde occipital hasta los huesos mastoides, y después pasa los dedos por detrás y encima del extremo superior de las orejas. Esa zona refleja el anillo pélvico. Emplea ambas manos para dar este masaje, o trabaja primero con una y a continuación con la otra. Siente total libertad de acción, y permite que tus manos te indiquen lo que debes hacer.

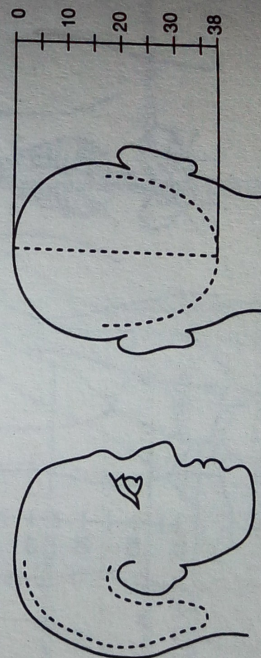


FIGURA 13. Gráfico de la cabeza.

La cabeza puede recibir masajes durante 10 minutos o más. El paciente suele sentirse felizmente relajado, así que no le molestes al finalizar; es

preferible que le dejes solo durante unos minutos mientras te lavas las manos con agua fría. Después de cualquier sesión, concede tiempo y espacio a tu paciente para que repose, si eso es lo que desea.

Derecha/izquierda

Normalmente, el practicante comienza por el pie o la mano derecha, y luego pasa a las extremidades del lado izquierdo.

La derecha representa aquello en lo que el paciente está trabajando en su vida actual; muestra lo que está haciendo de su vida. La izquierda expresa los patrones potenciales y latentes, aquellos que le acompañaron en el momento del nacimiento pero que hasta ahora no ha desarrollado. Al comenzar por el lado derecho, la fuerza vital parece despejar el camino para la liberación de los demás patrones.

En ocasiones, en especial si trabajas con niños hiperactivos, es posible que ellos mismos te pidan que te centres primero en su pie izquierdo, como si su fuerza vital te estuviera indicando que los patrones más ocultos deben ser tratados de inmediato. Si éste es el caso, cumple con su deseo. Por lo general estarán encantados en ofrecerte su pie derecho a continuación, así que no les impongas un circuito de «pie derecho, pie izquierdo».

Intenta, en la medida de lo posible, trabajar sobre los dos pies en una misma sesión, a fin de evitar desequilibrios.

¿Durante cuánto tiempo? ¿Con cuánta frecuencia?

En el caso de las personas adultas que realizan alguna actividad en su vida diaria, es importante que no reciban más de una sesión de una hora de duración a la semana, es decir, de media hora para cada pie. Una frecuencia superior podría generar caos o confusión, ya que la mente no cuenta con tiempo suficiente para reorientarse entre una sesión y la siguiente. Una excesiva cantidad de sesiones supondría una imposición en la capacidad de integración de los cambios y generaría un desequilibrio. La excepción a estas pautas surgen en momentos de crisis, y entonces las sesiones sí pueden prolongarse y aumentar su frecuencia semanal, al igual que en los momentos en los que el paciente se encuentra de vacaciones

postrado en cama o sin salir de su casa. De más está decir que las sesiones pueden ser más breves y repetirse con mayor frecuencia durante la semana, si resulta apropiado.

Con los niños es diferente; ellos presentan una velocidad superior de movimiento interno y, en consecuencia, se encuentran en condiciones de afrontar con total naturalidad una mayor frecuencia en las sesiones. Resulta difícil que los pequeños se queden sentados durante mucho tiempo, así que pueden recibir el masaje metamórfico con bastante frecuencia, e incluso a diario, durante pocos minutos cada vez. En esos casos, obviamente, es preferible que los practicantes sean los padres. Conocemos a una niña con síndrome de Down a la que le encanta recibir masajes en los pies, al punto de que todas las noches saca los pies de la cama antes de irse a dormir. No le importa no beber agua o que no le cuenten un cuento, pero se queja amargamente si no le masajean los pies.

Las manos y la cabeza pueden ser tratados con la Técnica Metamórfica con la frecuencia que el paciente desee, y en sesiones de la duración que él considere oportuna. Unas y otra son expresiones de las funciones secundarias —hacer y pensar—, así que el efecto de la sesión no tiene tanto alcance como el masaje sobre los pies, que son las áreas del cuerpo que expresan la función primaria del universo: el movimiento. Por esta razón, el trabajo ejerce un efecto mayor sobre ellos y se corre el riesgo de incurrir en un exceso.

En resumen, la sesión es muy sencilla: un simple contacto con los reflejos espinales a lo largo de la línea de huesos interiores de los pies y los tobillos, las manos y las muñecas, la línea central del cráneo y la base del mismo hasta las orejas. Más difícil de determinar es durante cuánto tiempo continuar con las sesiones, porque en realidad sólo puede saberlo el paciente. Puede desear sólo una o mostrar su voluntad de continuar durante semanas o meses. Comienza por ofrecerle sesiones una vez a la semana, y espera a ver qué sucede. El paciente puede decidir presentarse durante varias semanas consecutivas, luego pasar a sesiones en semanas alternas y, finalmente, optar por recibir masajes una vez al mes. Su fuerza vital sabe lo que él necesita, y el individuo debe contar con espacio para tomar sus propias decisiones. Si un paciente no se presenta a su cita o repentinamente decide interrumpir las sesiones, no le presiones. Qui-

zá su fuerza vital está diciendo que ya ha tenido suficiente y que no está preparada o no es capaz de afrontar nada más. Los pacientes escogen a sus practicantes y regulan la frecuencia de sus visitas, descubriendo y ejercitando su propia autoridad interior. El practicante no debe tomar ninguna decisión al respecto.

El practicante

Cuando inicias una sesión de masajes pueden surgir ciertas condiciones sintomáticas dentro de ti, de modo que es bueno que te prepares para ello y sepas cómo actuar. No son importantes en sí mismas, sino simples manifestaciones de energía que emergen del paciente y te atraviesan, pero lo cierto es que si no las dejas en libertad puedes sentir ligeros dolores de cabeza, náuseas o fatiga. Por lo general, si mantienes una actitud de desapego no absorbes nada. Pero si de todos modos te sucede, recuerda que no tiene ningún mérito tomar la energía de otra persona, ya que acabará por extinguir la tuya. Éstas son las condiciones que pueden surgir:

1. Pesadez en tus dedos o tus manos, como si fueran de plomo. También pueden experimentar calor o palpitaciones. Si te sucede, sacude ambas manos con fuerza y lávalas con agua fría, como siempre, inmediatamente después de la sesión.
2. Una sensación general de fatiga, especialmente frecuente durante el trabajo con deficientes mentales o con nuestros propios hijos, en el momento en que liberan su energía bloqueada. En estos casos es necesario mantenerse centrado para evitar la fatiga. Cuestiona tu motivación: ¿estás intentando ayudar? Si es así, reconoce el hecho y olvídalos.
3. Bostezos, tos, eructos, estornudos, suspiros: no contengas estas acciones; es preferible que las promuevas e incluso las exageres. Bosteza de verdad; discúlpate frente al paciente si lo deseas, ¡y asegúrale que en realidad no estás tan cansado como parece! Esta acción te permite librarte de la energía que puedes haber absorbido.

El patrón conceptual

Una extensión de la acción sobre el patrón prenatal es el trabajo sobre el patrón conceptual, donde nos centramos únicamente sobre el área que corresponde al momento de la concepción.

La vida, la inteligencia y la creación son eternas; superan los límites del tiempo, el espacio y la materia, lo infinito y lo absoluto. El tiempo y la intemporalidad están incluidos en la eternidad; el espacio y el vacío en el infinito, y la forma (o materia) y la informidad en lo absoluto. Aparentemente, la concepción es el resultado de la creación en el punto de encuentro entre la intemporalidad y el tiempo, el vacío y el espacio, y la informidad y la forma.

Antes de la concepción, todas las influencias (materiales e inmateriales) que matizarán la vida y la inteligencia que se encuentran a punto de encarnarse se mantienen fuera del aspecto temporal, espacial y material del futuro ser. (Una silla ha existido en la mente de su diseñador antes de ser fabricada.) La concepción es la creación que se plasma en la acción de la vida y la inteligencia. Los patrones que se encuentran fuera del tiempo, el espacio y la materia se precipitan en el momento de la concepción y se expresan como potenciales características. Y en ese momento podemos actuar como catalizadores. La fuerza vital puede afectar directamente las influencias o patrones entrantes, liberando sus energías mediante la concreción de sus propósitos específicos, más allá del tiempo, el espacio y la materia. Entonces las características comienzan a elevarse, incapaces de mantenerse dentro del marco de sus patrones subyacentes.

Nos centramos en la concepción en el punto de la creación, y como la creación va más allá del tiempo, el espacio y la materia, todos los acontecimientos y sus potenciales resultan igualmente accesibles, y sus energías pueden entonces transformarlos. En todo el proceso, el practicante actúa simplemente como un catalizador.

Debido a que no existe implicación alguna con el tiempo, el espacio y la materia, podemos trabajar con el patrón conceptual como de costumbre y durante el tiempo que deseemos. También contamos con la posibilidad de unir este trabajo al que realizamos semanalmente sobre el patrón

prenatal, ya que, al fin y al cabo, todos nos encontramos en el espacio y el tiempo y nuestras características se han materializado.

Las áreas que reflejan el momento de la concepción pueden ser localizadas en la cara lateral externa de las primeras articulaciones de los «dedos gordos» de los pies o de los pulgares, y en la parte superior de la cabeza, concretamente en el centro. Podemos simplemente tocar dichos puntos o ejecutar un movimiento ligeramente vibratorio.

Otra forma de hacerlo, para uno mismo o para otra persona que esté ausente, consiste en colocar una mano sobre la otra, con las palmas juntas pero los dedos dirigidos hacia direcciones opuestas. A continuación las apartamos hasta que uno de los dedos de cada mano toque el punto situado en el primer nudillo de cada pulgar, sobre su borde externo (véase figura 14). Mediante esta acción estaremos creando un circuito de energía. Podemos aplicar este trabajo sobre el patrón conceptual tanto sobre nosotros mismos como sobre otras personas, incluso aunque no se encuentren con nosotros. Para centrar el trabajo en nuestro ser, colocamos nuestro nombre en el círculo o simplemente nos visualizamos a nosotros mismos y mantenemos la imagen allí durante todo el tiempo que lo deseemos. Si trabajamos sobre otras personas, hacemos lo mismo, aunque obviamente es su nombre el que incluimos en el círculo.

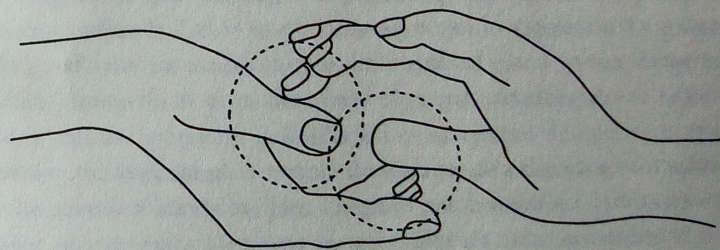
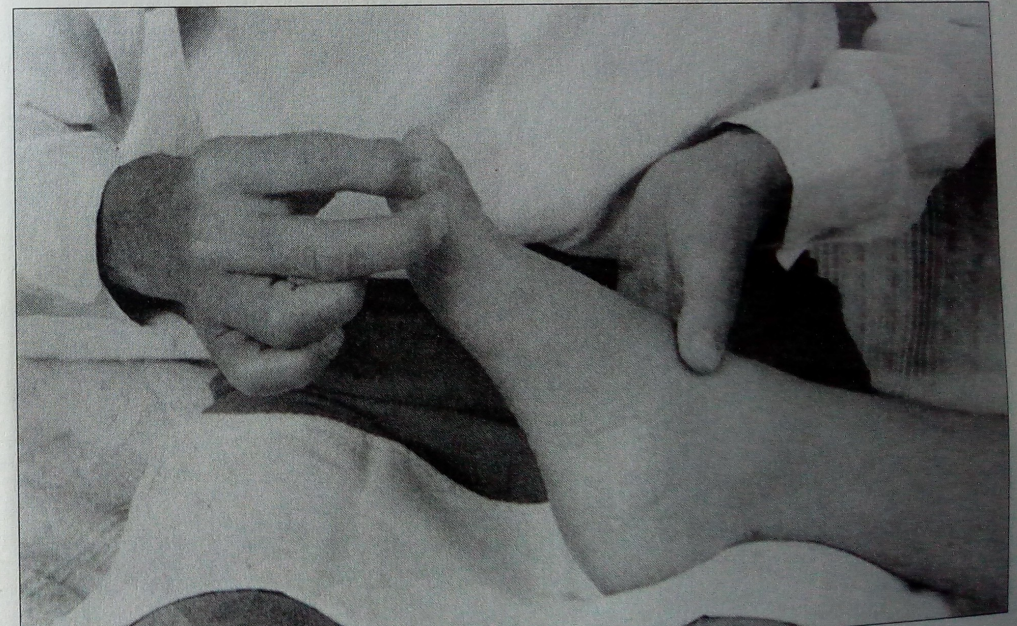
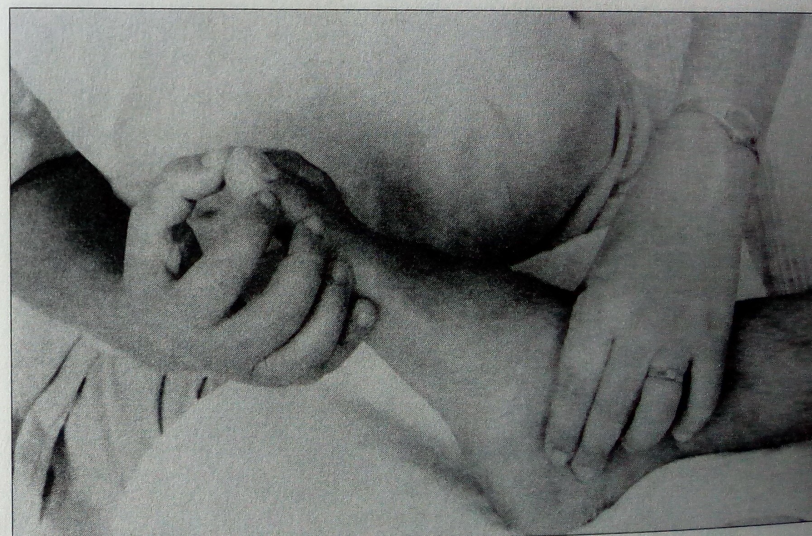
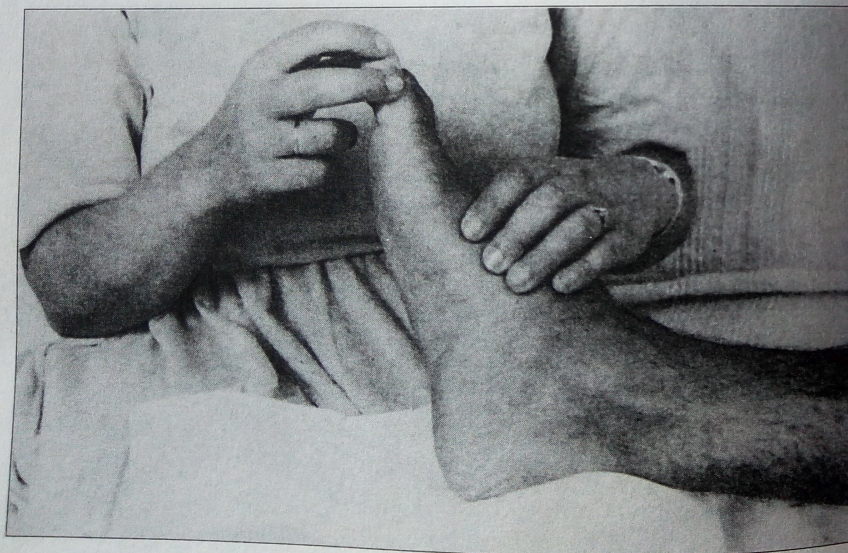
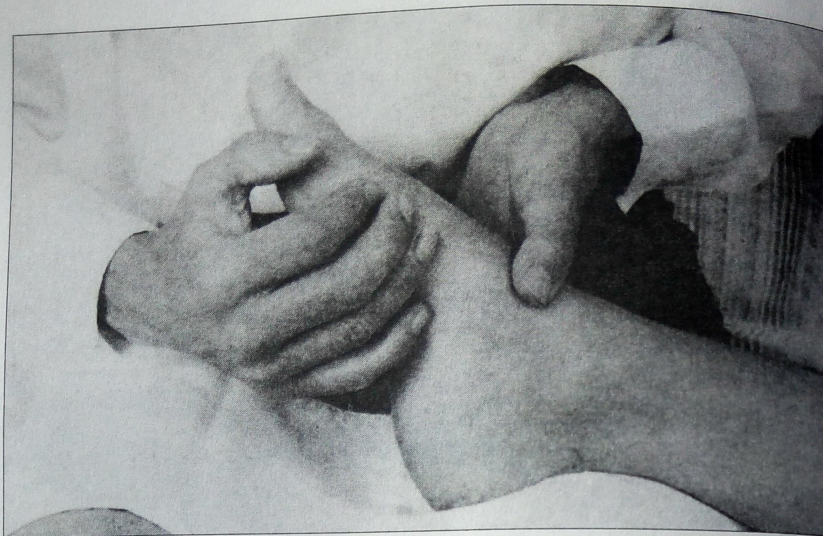


FIGURA 14. El patrón conceptual.

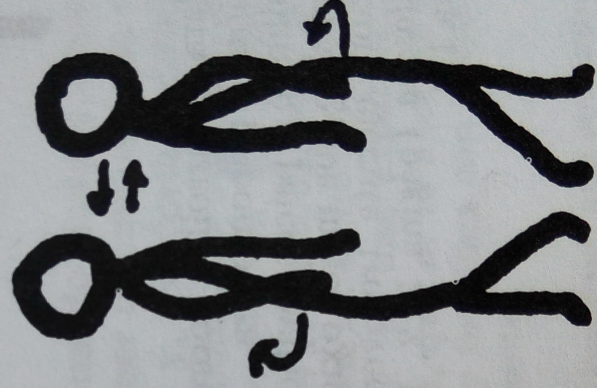
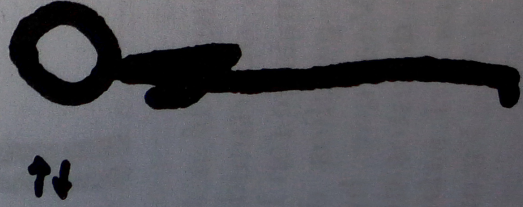
Como la creación va más allá del tiempo, el espacio y la materia, el aspecto de la motivación no representa ningún problema. Sólo podemos imponer nuestra voluntad sobre lo que ya está encarnado, no sobre lo que





SERIE A PSICOTERAPICA

1. Inicie con 40 oscilaciones de la "danza del elefantito" (página 290, Figura 7), que le propiciará un excelente relax.

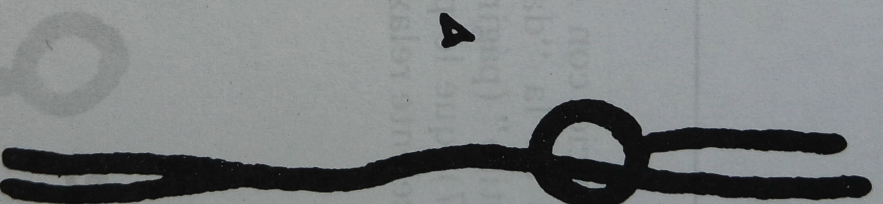


2. Ejecute aproximadamente 3 minutos de *prarthanána* (página 314), para aprender a relajarse de pie y conocer mejor áreas musculares en las que aún existen restos de tensiones. Es bueno conocer dónde hay tensiones y, consiguientemente, aflojarlas.

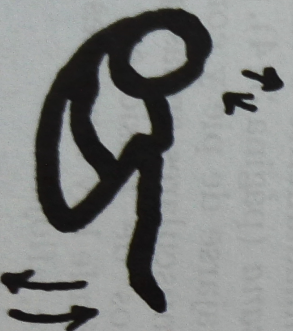
3. Experimente quedarse unos minutos equilibrándose sobre un pie (*media postura del árbol*). Con esto, tanto su equilibrio físico como emocional obtendrá provecho (página 317, Figura 20).



4. Para desarrollar coordinación psicomotora y equilibrio psicosomático, lo mismo que mejor oxigenación, ejecute tres veces *thalásana* (página 312, Figura 18).



5. A esta altura, dé a sus nervios una oportunidad de agradable masaje (en los raquídeos y ganglios del simpático). Vea que bienestar resulta de estos dos o tres minutos del *balanceo* (página 324, Figura 22).



6. Siéntese relajado y confortablemente en una poltrona, procurando mantener verticales la columna y la cabeza, y ejecute cinco veces el automasaje del cuello, haciendo el “trébol”, conforme a descripción de página 335. Y, a continuación, tres respiraciones polarizadas (página 343).



7. Continuando sentado, procure mantener la más perfecta estabilidad y, confortablemente, inicie el comando del *relax*, según se enseña en las páginas 283 y 284 (Figura 5), hasta llegar al bienestar de no sentir más el cuerpo. Es una experiencia fascinante, que se va a tornar agradable y benéfica con el ejercicio siguiente.

8. Manteniendo la más perfecta quietud, aún sentado. practique por algunos instantes, primero *nispanda bhava* (página 360) que dará gran quietud a su mente y profunda sedación nerviosa.

Después, cambie el objeto de la atención. Ya no va a permanecer atento más hacia el sonido, hacia su propia respiración, conforme se enseña en página 355, posibilitando mayor penetración en el reino de la paz. Cuando se haya sentido ya muy feliz, sereno, inmerso en su propia paz, inicie la *purga mental* enseñada en la página 369.

9. Sigue la repetición de un *mantram* de acuerdo con su elección, profundizando aún más su mente en los niveles en los que la bienaventuranza está esperándole

Observaciones:

El formidable efecto tranquilizante de esta serie puede curar el insomnio desde la primera sesión.

Con el tiempo, las prácticas van quedando tan perfectas que los efectos psicotrópicos van cambiando; primero tranquilizantes y ataráxicos, después se tornan hasta narcóticos. Cuando usted comience a sentir que está aconteciendo tal cosa, experimente suprimir *nispanda bhava* o el *mantram*, o los dos.

En casos más grandes de nerviosismo, se puede practicar dos veces por día.

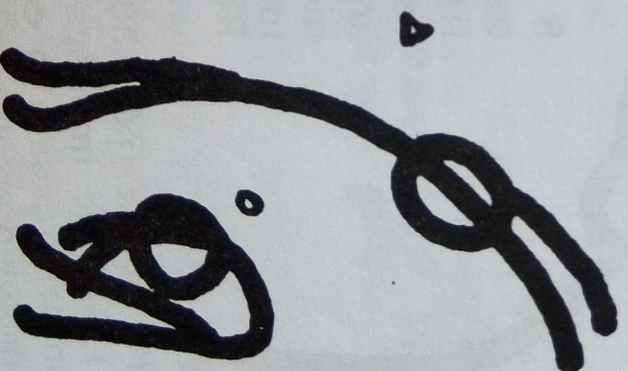
Esta serie puede liberar de tranquilizantes y sedantes a quien está enviciado con ellos. Iniciada la práctica, es preciso ir, paulatinamente, prescindiendo de las drogas hasta la liberación total.

Usando la terminología de la ciencia yogui, puede decirse que es una serie *satvizante*, esto es, promotora de armonía, calma, lucidez, bienaventuranza (*ananda*).

SERIE B FISIOTERAPICA VITALIZANTE (para deprimidos)

Reúne técnicas estimulantes, antidepresivas y neuroanalépticas. Es apropiada para los que sufren de hipotensión, hipotirodismo, neurastenia, psicastenia, impotencia, desánimo, *tamasicidad*, pereza, falta de coraje y de élan.

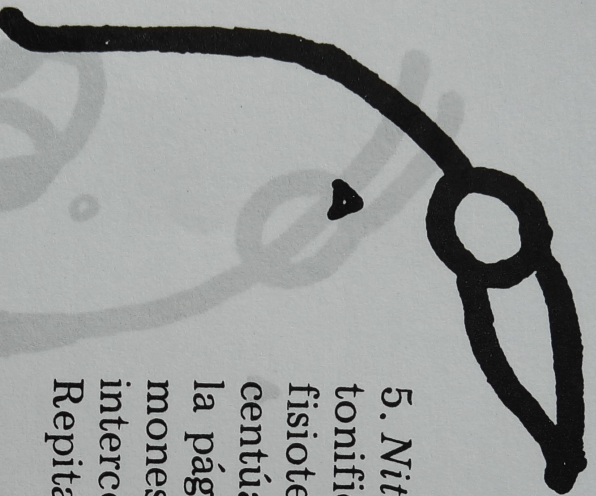
1. El *soplo ha* (página 338, Figura 29), al principio sirve para sacudir los miasmas y las incrustaciones psíquicas, procediendo a una depuración, necesaria para el buen éxito de la sesión. De cierta forma, sirve también como desinhibición. Vale por una autosugestión positiva. Dosis: 3 veces.



2. En el segundo ejercicio, *sa-* que provecho de la técnica del piratoria de carga energética del sistema nervioso (página 343, figura 30). Actúa como un buen estimulante. Dosis: 3 veces.

3. *Bhastrika* o el fuelle, (página 351) con todas las buenas ventajas de su práctica, continúa la tonificación de su sistema nervioso, iniciada por el ejercicio anterior. Dosis: 3 rondas.

4. *Ujjayi* (pág. 349) es otra práctica de control energético, que actúa como anti-depresivo. Dosis: 5 veces.

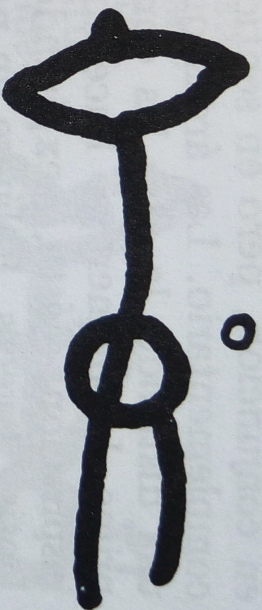


5. *Nitambhāsana* (pág. 332, Figura 27) tonifica y propicia excelentes efectos fisioterápicos que, sinérgicamente, acentúan la acción estimulante. Vea en la pág. 332, cómo actúa sobre los pulmones la capacidad vital, los músculos intercostales, bazo, hígado y escoliosis. Repita 3 veces hacia cada lado.

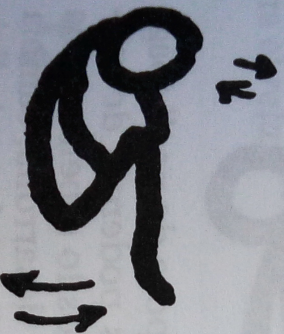


6. *Purnāsana* (pág. 309, Figura 17). De pie importa una torsión acentuada a la columna y consiguientemente a la médula, nervios raquídeos y ganglios del simpático, ampliando así la acción estimulante de la flexión lateral (anterior) y promoviendo corrección de distonías. En el invierno, puede preferir la *torsión de la llama* (página 307, Figura 16), que promueve el calentamiento del cuerpo. Dosis: 4 veces.

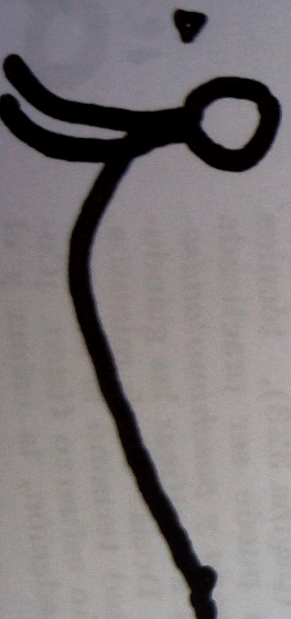
7. *Supta-ardha-gorakshâna* (página 305, Figura 15) es una técnica doblemente vitalizante: la posición de las piernas carga el potencial de las gonadas (glándulas sexuales); y el estiramiento, sistema nervioso, por la exigencia directa de la médula. Dosis: 4 veces.



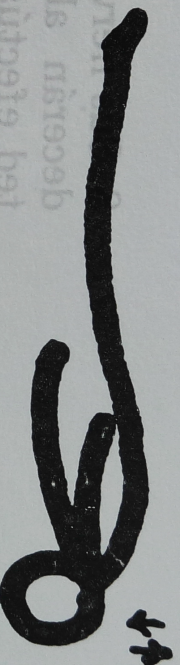
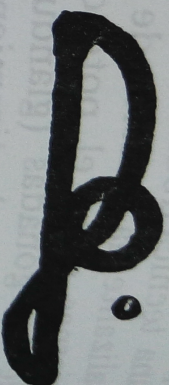
8. Sus nervios le agradecerán ahora si usted efectúa unos tres minutitos de balanceo (página 324, Figura 22). El bienestar resultante será bastante perceptible.



9. *Bhujangâsana* (página 302, Figura 13 ó 14) entre otras ventajas, estimula las glándulas suprarrenales y, en dosis menor, la tiroides. Dicho esto, se concluye sobre su capacidad dinamizadora, rodamiento sobre un lado para quedar en la posición propia de la práctica de...



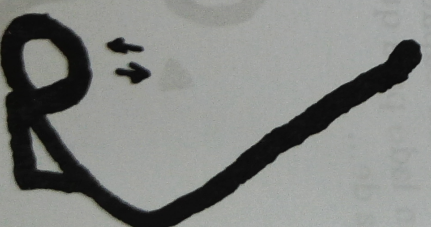
10. ...*Pashimotanāsana* (página 301, Figura 12), que es complementaria de la anterior. Actúa en conjunción, pero en sentido complementario. Las áreas que una distiende, la otra las comprime. La primera se hace con inspiración; ésta, expirando. Dosis: 3 veces. Relájese un poquito y vamos hacia...



11.*Ardha-matsyāsana* o “media pose de pez” (página 296, Figura 10), la técnica más poderosa de estímulo de la glándula tiroides, y, todos lo sabemos, una tiroides perezosa que despierta y se desarrolla, cambia completamente la vida y la personalidad de un individuo deprimido e indolente. Después de 4 veces, relájese un poquito y descansen aún más, haciendo...

12. ...*Viparītā-karāni* (página 321, Figura 21), que es vitalizante no sólo por la bastante irrigación arterial de los centros nerviosos encefálicos de la hipófisis, sino también por la acción directa sobre la tiroides y sobre el ganglio cervical. Su valor puede ser enriquecido aún más con *aswini-mudra* (página 323), técnica que también puede ser practicada en *bhujangāsana* y *paschimotanāsana*, con vista a tonificar las glándulas sexuales. Dosis: 3 a 5 minutos.

Ahora usted terminó la fase que requirió algún esfuerzo físico. ¡Comienza la sedación, la calma y el reposo!



13 *Carga del plexo solar* (pág. 359, Figura 33) es una forma de enriquecer magnéticamente con el *prâna etéreo* este misterioso centro energético orgánico. Dosis: de 3 a 4 minutos. Cuando sienta que se acentúa la necesidad de un *relax*, mediante una agradable languidez en todo el cuerpo, suelte las piernas y los brazos y caiga, así, en la posición propicia para el *relax*.

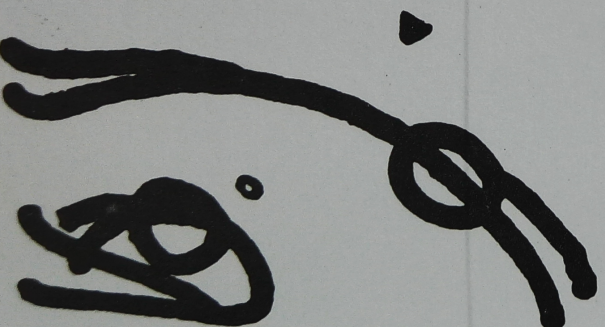


14. Habiendo dejado extender los miembros sobre el suelo, ya está naturalmente en *shavâsana* (página 279, Figura 1). Ahora resta ordenar, mentalmente, su *relax*, que puede durar de 10 a 15 minutos.

SERIE C
FISIOTERAPIA SEDANTE
(para excitados)

Los excitados (rajásicos), que parecen vivir acicateados a enfervorizados necesitan *saturar* su comportamiento y su personalidad. Esta serie, a través de prácticas fisioterápicas, sin reducirles la vitalidad o potencial energético, está destinada a darles mayor dosis de calma, como así también encauzará el vaciamiento de sus tensiones y dará empleo inteligente a sus energías.

1. Comencemos a liberar tensiones, con la desinhibición provocada por el *soplo* *ha* (página 339, Figura 29), que también servirá como una desintoxicación psíquica y autosugestión. Dosis: 3 veces.



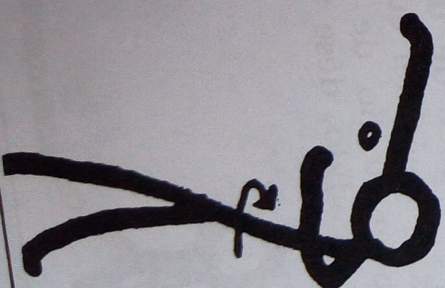
2. Practique *thalāsana* (página 312, Figura 18) para mejorar su equilibrio psicósomático y desarrollar la preciosa coordinación psicomotora. Usted va a tener la oportunidad de aprender a vencer la inestabilidad a través de suave autocontrol. Dosis: 4 veces



3. Vamos a suavizar su tono psíquico con la práctica de "respiración polarizada" (página 347, Figura 31). Vea cuán refrescante es. Dosis: 4 veces.

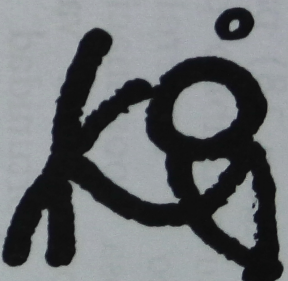


4. Continuemos el trabajo sobre la columna, iniciado con *thalāsana*. Haga una distancia de cuatro palmos entre los pies y comience *chandrāsana* (página 298, Figura 11). Mueva estructuras anatómicas que están careciendo de elasticidad y buena irrigación. Haga 3 veces hacia cada lado.

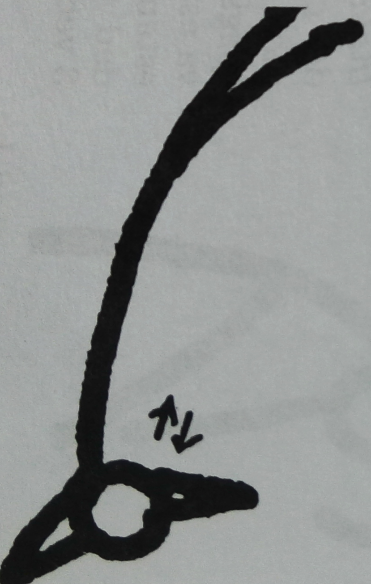


5. Garantizo que usted hace mucho que no ha hecho este movimiento agradable que es una torsión de columna. Vamos a sacar de largo estancamiento ciertas partes de su cuerpo. Vamos, con *purnāsana* (página 309, Figura 17), a mejorar el sistema nervioso. Practique tres veces hacia cada lado.

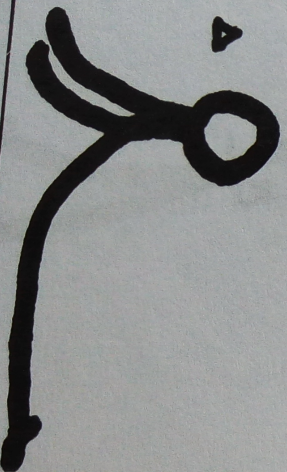
6. Dejemos la posición de pie. Siéntese para la agradable práctica que es *yoga mudra* (página 294, Figura 9), no olvidándose de concentrar la mente en todos los movimientos que haga para tomar la posición. Dosificación: 3 veces en cada una de las direcciones



7. Echese hacia atrás. Si estuviera cansado, relájese un poco. Ahora descansando, vamos a hacer 3 veces *pashimotandana* (página 301, Figura 12), excelente flexión frontal, que le imprimirá agradable estímulo a la columna y a la médula



8. Llegó la hora de desgastar un poco sus energías que piden uso inteligente. Practique este ejercicio de vigor que es *arohanâsana* (página 330, Figura 26). Cuando termine la tercera vez, goce de ligero relax después del cual, rodando en torno de un brazo extendido, dése vuelta.



9. Usted acabó de trabajar inteligente y provechosamente su cuerpo, con flexiones hacia el frente. Por tanto, está necesitando actuar en sentido complementario, esto es, hacer *âsanas* de retroflexión. Comience con *bhujangâsana* (página 303, Figuras 13 y 14). Hágalo 3 veces.

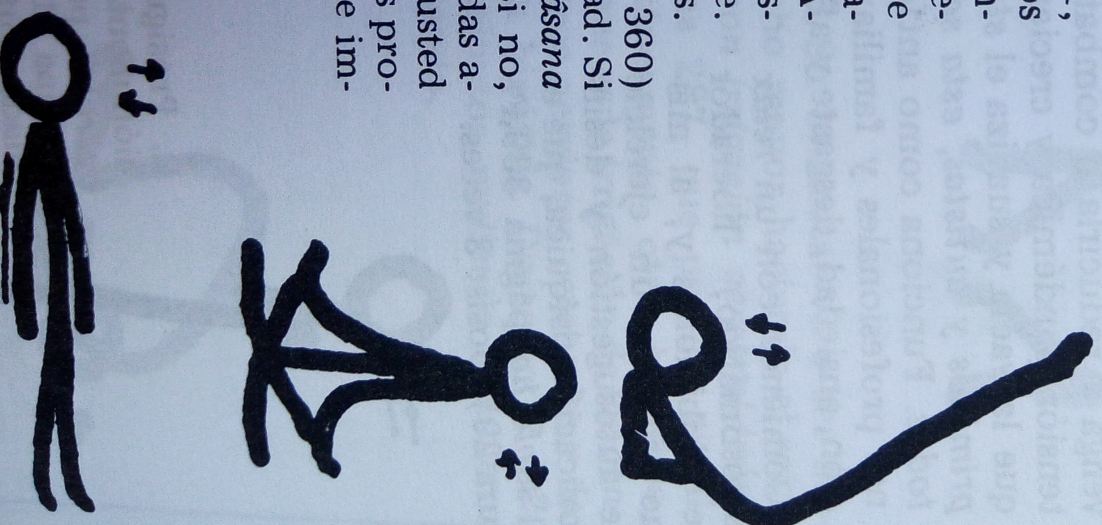
10. Aproveche la postura sobre el vientre y, una vez más, use inteligente, agradable y beneficiosamente sus energías, aprovechando para acumular otros buenos resultados fisioterápicos de *dolâsana* (Véase página 328, Figura 25). Practíquelo 3 veces. Supongo que usted debe estar pidiendo un corto *relax*.



11. *Viparitâ-karani* (pág. 321, Figura 21) va a mejorarle los centros cerebrales y las glándulas, por irrigación y oxigenación intensas. Aproveche también para aliviar la circulación venosa de sus piernas. Aquí usted ni necesita hacer esfuerzos. Por tanto, descanse. Dosificación de 3 a 5 minutos.

12. *Nispanda bhava* (página 360) le va a dar mucha tranquilidad. Si puede, practíquelo en *sukhâsana* (página 292, Figura 18). Si no, puede sentarse con las espaldas apoyadas, pero, si de todo usted prefiere la postura que ya es propia de la relajación, no tiene importancia.

13. A esta altura, su organismo pide un aflojamiento profundo, una entrega, sin límites, de sí mismo. Con los ojos cerrados, abandónese en el suelo, y ¡"buen provecho!" en la relajación de 15 minutos (página 279, Figura 1).



SERIE CH FISIOTERAPICA VITALIZANTE (para tenso)

La tensión ya tiene hoy dimensiones y consecuencias catastróficas, y nada indica que la civilización venga a reducirla o combatirla. El remedio contra la tensión pandémica y creciente es la técnica del *relax*, que la vacía y suaviza el *stress*. *Excepción para los deprimidos y autistas, esta serie es recomendable para todos*. Funciona como antídoto en todas las situaciones profesionales y familiares y generadoras de tensión, ansiedad, desgaste y aflicción.

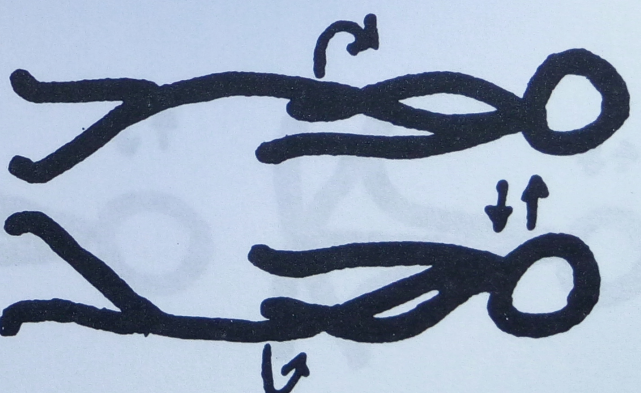
1. Comience con un *relax* psicósomático, liberador de inhibiciones y, al mismo tiempo, un ejercicio de autosugestión y desintoxicación psíquica, que es el *soplo ha* (página 339, Figura 29). Dosis: 3 veces.



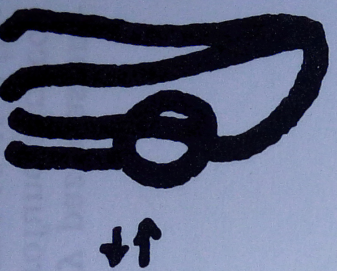
2. Prosigue la técnica de concentración mental, de quietud, de autognosis y *relax* parcial, que es *prarthana* (página 315, Figura 19). Dosis: aproximadamente 5 minutos. A continuación, procure una armonización...

3 ...con 4 respiraciones alternadas, esto es, respirando por una fosa nasal y después por otra (página 347, Figura 31), usted estará equilibrando las polaridades del sistema nervioso y refrescándose psíquicamente.

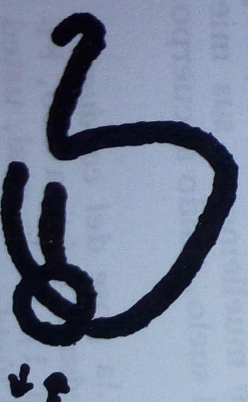
4. ¿Qué tal un poco más de *relax*? Para esto, haga 40 oscilaciones de la *danza del elefantito* (página 290, Figura 7). Usted ya estará, a esa altura, comenzando a sentirse aliviado de la excitación y del eretismo psíquico. Y el *relax* va a aumentar.

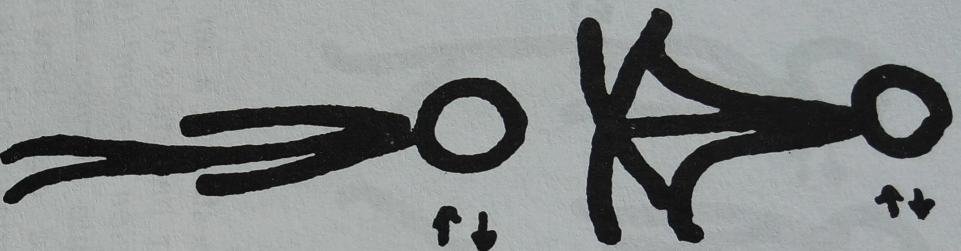


5. Su bienestar va a ser mucho mayor haciendo el *relax* con irrigación cerebral (página 287, que porvoca simultáneamente otro beneficio, que es la irrigación de los centros nerviosos cerebrales y de la hipófisis. Duración: 1 ó 2 minutos, pudiendo ir aumentando.



6. La nuca es un lugar donde las tensiones son frecuentes y altamente maléficas. Por muchas razones, usted debe resaturar la perfecta elasticidad del área, relajándola con esta agradabilísima y tranquilizante *hoja doblada* (página 326, Figura 23 o 24), durante unos 4 minutos. En el caso de no poder agacharse, haga el trébol (página 335). 5 veces.

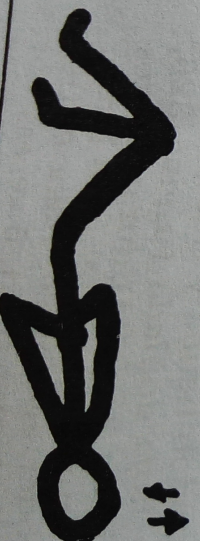




7. A partir de aquí, usted se va a sumir cada vez más hondamente en el agradabilísimo proceso de ataraxia, de calma, de euforia espiritual. Sentado en *sukhasana* (página 292, Figura 8) o, si no le gusta, incluso de pie, entreguese a la práctica del *pranayama* 1:1 (página 341). Cuando la tranquilidad esté llevándolo casi a ca-becear (si estuviera de pie, llegará a oscilar), con los ojos cerrados aún, se va ablandando hacia el suelo, procurando tomar la posición para la práctica siguiente. Duración más de 3 minutos.

8. El delicioso sentimiento de reposo y paz ocasionado por el ejercicio anterior, ahora se profundizará con el masaje natural y sedante sobre el plexo solar, a través de la *respiración diafragmática* (página 353, Figura 32). Cuando sienta que todo su ser le pide *relax* más profundo, una posición en la que pueda adentrarse en el reino de la paz y del gozo espiritual, abandone muellemente sus miembros, que se deslicen hacia el suelo, dando al cuerpo...

9. ...la pose del cadáver o *shavāsana* (página 280, Figura 1), en la cual, usted aún lúcido, pasa a ordenar el *relax*.



CAPÍTULO 10 SOKO SHINDO, LA REFLEXOLOGÍA PODAL

La reflexología podal y palmar reviste otra de las grandes terapéuticas de micro sistema. Si bien se hace referencia en los libros ancestrales, al tratamiento de los pies, éstos han sido venerados como de gran utilidad en diferentes culturas.

Principalmente como instrumento locomotor, más luego, como determinante terapéutico.

Basta pensar que acorde a la salud de los pies, se corresponde la postura, a partir de la postura el sistema esquelético se alinea de forma adecuada. En función del sistema esquelético y más específicamente de la columna vertebral se influencia la salud de los conjuntos funcionales en tórax y abdomen.

Recordemos, una vez más, que los paquetes vásculo nerviosos que parten de la médula inervan e irrigan a las estructuras orgánicas principales.

Como conocimiento popular se dice "Buen calzado, buena salud".

Encontramos en los pies, dos conjuntos zonales a tratar, en principio los reflejos orgánicos a modo de micro sistema; en segundo lugar los puntos propios de los meridianos del pie.

Estas mismas estructuras, con variantes, se repiten en las manos, siendo estas mucho menos usadas en la reflexología convencional.

Reflejos orgánicos

Sobre la planta del pie, principalmente, se distribuyen zonas reflejas de las estructuras y órganos corporales.

Si observamos las plantas enfrentándonos a las mismas y una al lado de la otra en su posición anatómica.

El extremo de ambos dedos gordos corresponde al cerebro. En el centro del mismo dedo, la glándula pineal, en el borde interno del dedo

(o sea hacia la planta opuesta) se presenta una zona que refleja atlas, cuello y cervicales.

Hacia abajo por el borde interno de ambas plantas encontramos distribuida la columna vertebral, en la primer prominencia, cuando comienza la curva saliente podemos actuar sobre el esternón.

El pliegue interdactilar entre el primer y segundo dedo contiene el reflejo de garganta. Toda la zona abultada, sobre la planta, que se ve consecutiva al dedo gordo, refleja la glándula tiroides con para tiroides contenida.

En cuello articular de segundo y tercer dedo se reflejan los ojos y en cuarto y quinto dedo los oídos.

La zona abultada que prosigue a los dedos es de los pulmones, a continuación de la prominencia interna, encontramos el estómago.

En el pie izquierdo, prosiguiendo a la zona pulmonar, se ubica el reflejo del páncreas y el bazo.

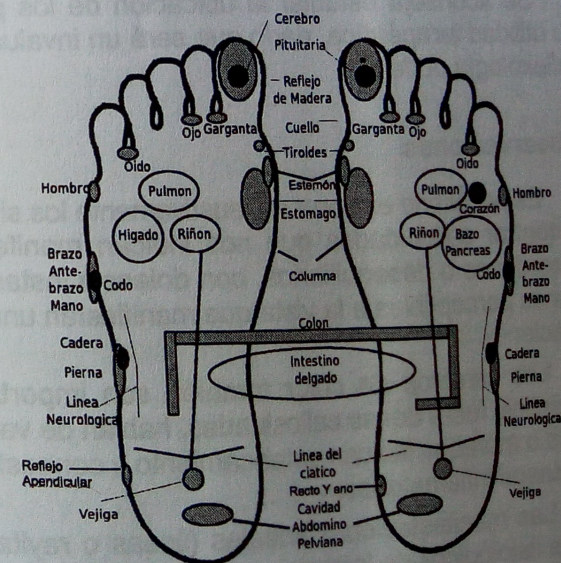
En la depresión del centro está el corazón y debajo el riñón.

Más abajo vemos el marco colónico, que proviene del pie derecho, en su porción transversa, descendente y final hasta la curva sigmoidea.

Comenzando el talón se presenta el área ciática y por debajo la cavidad abdomino pelviana.

En el borde interno, prosiguiendo el espacio del recto se encuentra la zona refleja de vejiga.

El pie derecho, por debajo del pulmón, contiene el reflejo de hígado.



A continuación el otro riñón, marco colónico ascendente y transverso.

Zona de apéndice, en los laterales coxis y cadera.

Luego área ciática y cavidad pelviana inferior.

Por sobre los pies, en el dorso, se presentan zonas reflejas de bronquio y pulmones a continuación de los dedos hacia el tobillo, en la zona media.

Luego la región torácica del pecho.

Por detrás, enfrentando el talón de Aquiles, cuatro zonas, bajo la pantorrilla, cada una contiene a la siguiente en forma concéntrica, próstata, útero, ciática y recto.

Puntos contenidos en los pies

También debe tenerse en cuenta, actuar sobre los puntos propios de los meridianos.

Estomago, puntos 41 a 45. Bazo páncreas, puntos 1 al 6. Vejiga, puntos 60 a 67. Riñón, puntos 1 al 6. Vesícula biliar, puntos 38 al 44. Hígado, puntos 1 al 5.

Se aconseja estudiar la ubicación de los puntos mencionados y su utilidad terapéutica, dado que será un invaluable complemento a la reflexología podal.

Observaciones

Es necesario explorar exhaustivamente los signos del pie, podemos encontrar callosidades que nos indican manifestaciones activas de desordenes o desequilibrios, con dolencia instaurada o bien durezas, menos perceptibles a la vista que manifiestan una dolencia más aguda o reciente.

Los cambios de color también son importantes, los blancos y amarillos, fuera de las callosidades, hablan de vacío o flemas; pero los rojos o morados indican estancamiento y congestión, generalmente en procesos inflamatorios.

Las manifestaciones lineales (lineas o rayitas) revelan desequilibrios fisiológicos de la zona correspondiente al reflejo observado.

Manipulación

Utilice, si es de su preferencia un aceite neutro para disminuir la fricción al manipular. Puede ser vehículo de esencias aromáticas relajantes, lo que ayuda a disminuir los olores pedios.

Recuerde también que el aroma fuerte nos indica glándulas sudoríparas muy cargadas, presencia de micosis o calzado inadecuado con mala higiene; aconseje prudentemente lo que crea conveniente.

Luego de la observación minuciosa, proceda a una fricción general de todo el pie, intentando relajar tensiones, esto nos permite identificar las verdaderas durezas implantadas por los desequilibrios.

Trate los signos encontrados, ya sea relajando, aflojando, descongestionando o promoviendo la correcta circulación. Aquí también se aplica que todo punto doloroso debe tratarse.

Utilice la interpretación de las dolencias según los conocimientos de la terapéutica oriental expuesta en capítulos anteriores.

Previo al tratamiento construya su diagnostico basado en los cuatro pilares abordado con anterioridad.